सूर्यास्त 06:52 | सूर्योदय 05:57
तापमान
अधिकतम 41° | न्यूनतम 25°

हिन्दुस्तान एकता

राष्ट्रीय हिन्दी/साप्ताहिक

वर्षः 07 | अंकः 07 | पृष्ठः 04 | मूल्यः ₹1.00

info@hindustanekta.com — कैथल, शनिवार 18 अप्रैल, 2026 — RNI-HRHIN/26/A1127

प्रकृति संग सीख, फिर सीएम से संवाद...

पंचकूला » चंडीगढ़ और नारनौल के आयुर्वेदिक कॉलेजों के विद्यार्थियों ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात कर आशीर्वाद लिया। इस दौरान छात्रों ने नेचर कैंप थापली में आयोजित ट्रेकिंग के अपने अनुभव साझा किए। तीन दिवसीय कैंप में विद्यार्थियों ने प्रकृति के बीच रहकर स्वास्थ्य, अनुशासन और टीम भावना का अनुभव प्राप्त किया। मुख्यमंत्री ने विद्यार्थियों के उत्साह की सराहना करते हुए उन्हें उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।

नीट परीक्षा के लिए प्रशासन सख्त, 5 केंद्रों पर 1841 परीक्षार्थी

कलासो देवी » कैथल

उपायुक्त अपराजिता ने बताया कि 3 मई को होने वाली नीट परीक्षा के लिए जिले में पांच परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जहां 1841 अभ्यर्थी परीक्षा देंगे। परीक्षा को शांतिपूर्ण, पारदर्शी और नकल रहित ढंग से संपन्न कराना प्रशासन की प्राथमिकता है। उन्होंने अधिकारियों को नेशनल टेस्टिंग एजेंसी के सभी दिशा-निर्देशों का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। लघु सचिवालय में आयोजित समीक्षा बैठक में डीसी ने कहा कि परीक्षा केंद्रों पर सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं, ताकि विद्यार्थियों को किसी प्रकार की परेशानी न हो। कानून व्यवस्था और यातायात को सुचारू बनाए रखने के लिए पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया जाएगा।

स्वच्छ भारत अभियान को मजबूती देंगी वार्ड समितियां: सीएम सैनी

» वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए नवगठित समितियों को किया संबोधित, जनभागीदारी और निगरानी पर दिया जोर

कलासो देवी » कैथल

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के स्वच्छ भारत अभियान को जमीनी स्तर पर प्रभावी बनाने में वार्ड समितियों की भूमिका बेहद अहम है। उन्होंने कहा कि ये समितियां जनता और प्रशासन के बीच मजबूत सेतु का कार्य करें और अपने-अपने वार्ड की समस्याएं, सुझाव और आवश्यकताएं सीधे सरकार तक पहुंचाएं।

मुख्यमंत्री वीरवार को प्रदेशभर की नवगठित वार्ड समितियों को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने स्वच्छता, जनभागीदारी और जवाबदेही को मजबूत करने का आह्वान किया। जिला स्तर पर कार्यक्रम हिन्दू गर्ल्स स्कूल में आयोजित हुआ, जिसमें डीएमसी कपिल शर्मा और अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

मुख्यमंत्री ने बताया कि राज्य के 87 शहरी निकायों के 1,692 वार्डों में से 1,520 में समितियों का गठन हो चुका है और शेष में प्रक्रिया जारी है। उन्होंने 'डोर-टू-डोर' कचरा संग्रहण प्रणाली को और प्रभावी बनाने के निर्देश दिए तथा हर घर तक इस सुविधा को पहुंचाने पर बल दिया।

स्वच्छता केवल सरकारी जिम्मेदारी नहीं, बल्कि समाज की साझी भागीदारी से ही संभव है। लोगों को जागरूक करना और गलत जगह कचरा फेंकने वालों को रोकना भी जरूरी है। मुख्यमंत्री ने अंत में सभी नागरिकों से अपने वार्ड को स्वच्छ और हरा-भरा बनाने के लिए सक्रिय योगदान देने की अपील की।

बैठक के मुख्य बिंदु

- हर वार्ड में डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण सुनिश्चित करने के निर्देश
- वार्ड समितियां विकास कार्यों की गुणवत्ता पर रखें नजर
- स्वच्छता रैंकिंग से बढ़ेगी प्रतिस्पर्धा, बेहतर प्रदर्शन पर प्रोत्साहन
- "मेरा वार्ड, स्वच्छ वार्ड" अभियान में जनभागीदारी पर जोर

आपकी आवाज हमारी ताकत

आप कोई सामाजिक, धार्मिक आयोजन, प्रेस कॉन्फ्रेंस या किसी संस्था से जुड़ी कोई खबर, खुला नाला है, पानी से भरा गड्ढा है, रोड टूटी या गड्ढे हैं, हादसे का खतरा है इत्यादि खबरें हमारे साथ साझा करना चाहते हैं तो अब दूर नहीं। आपको केवल खबर और खबर से जुड़े चुनिंदा दो फोटो कैप्शन के साथ भेजना होगा। आपकी खबर को प्रमुखता से प्रकाशित किया जाएगा।

ऐसे भेजे

वॉट्सएप कर सकते हैं
9499422208
हमें QR स्कैन कर वेबसाइट पर भी भेज सकते हैं

नारी शक्ति वंदन अधिनियम महिलाओं के सशक्तीकरण की दिशा में ऐतिहासिक कदम

» रेणु भाटिया ने कहा- लोकसभा व विधानसभाओं में 33% आरक्षण से बढ़ेगी महिलाओं की भागीदारी

कलासो देवी » कैथल

हरियाणा राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष रेणु भाटिया ने कहा कि नारी शक्ति वंदन अधिनियम 2023 प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा महिलाओं के सशक्तीकरण की दिशा में लिया गया एक सराहनीय और ऐतिहासिक निर्णय है। इस कानून के लागू होने से महिलाओं का दायरा पंचायत से लेकर संसद तक और अधिक व्यापक होगा तथा उन्हें नीति निर्माण में प्रभावी भागीदारी का अवसर मिलेगा।

रेणु भाटिया बुधवार को लोक निर्माण विभाग के रेस्ट हाउस में आयोजित प्रेस वार्ता को संबोधित कर रही थीं। उन्होंने बताया कि इस अधिनियम के तहत लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं को 33 प्रतिशत आरक्षण मिलेगा, जिससे उनकी राजनीतिक भागीदारी मजबूत होगी। उन्होंने कहा कि महिलाओं में परिवार और समाज को जोड़ने की विशेष क्षमता होती है, जिसका लाभ अब देश और समाज को व्यापक स्तर पर मिलेगा।

उन्होंने कहा कि नारी का सम्मान ही देश का स्वाभिमान है और यह अधिनियम महिलाओं को और अधिक सम्मानजनक स्थान प्रदान करता है। आने वाले समय में लोकतांत्रिक संस्थाओं में महिलाओं का नेतृत्व और अधिक सशक्त रूप में सामने आएगा, जिससे लोकतंत्र अधिक समावेशी और संतुलित बनेगा। यह कानून विकसित भारत 2047 के लक्ष्य को हासिल करने में भी सहायक सिद्ध होगा।

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार महिलाओं के उत्थान के लिए लगातार काम कर रही है। उन्होंने 'लाडो लक्ष्मी योजना' का उदाहरण देते हुए बताया कि इसके तहत महिलाओं को हर महीने 2100 रुपये दिए जा रहे हैं। इसके अलावा भी कई योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनसे महिलाओं और बेटियों को सीधा लाभ मिल रहा है। इस अवसर पर महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी गुरजीत कौर, प्रोटेक्शन ऑफिसर सुनीता शर्मा सहित अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे।

अपील- महिलाओं के सम्मान का विशेष ध्यान रखें

उन्होंने संगीत और मनोरंजन जगत से जुड़े लोगों से भी अपील की कि वे अपनी रचनाओं में महिलाओं के सम्मान का विशेष ध्यान रखें। यदि किसी भी प्रकार की आपत्तिजनक सामग्री सामने आती है तो महिला आयोग सख्त संज्ञान लेगा।

गाली दो और माफी मांगो जैसी प्रवृत्ति घटिया मानसिकता

उन्होंने समाज में बढ़ती अभद्र भाषा और महिलाओं के प्रति आपत्तिजनक सामग्री पर चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि एक ओर महिलाओं के सम्मान की बात करना और दूसरी ओर गानों व सोशल मीडिया पर महिलाओं के खिलाफ अपमानजनक शब्दों का इस्तेमाल करना बेहद निंदनीय है। "गाली दो और माफी मांगो" जैसी प्रवृत्ति को उन्होंने घटिया मानसिकता करार दिया और कहा कि अब केवल माफी मांगना पर्याप्त नहीं होना चाहिए।

अभद्र भाषा पर कड़ी कार्रवाई की मांग

इस मुद्दे पर कार्रवाई की मांग करते हुए उन्होंने मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर सोशल मीडिया, रील्स और गानों पर निगरानी के लिए विशेष तंत्र बनाने की सिफारिश की है। उन्होंने सुझाव दिया कि फिल्मों की तरह डिजिटल कंटेंट के लिए भी सेंसरशिप व्यवस्था लागू की जाए और राज्य स्तर पर एक कमेटी या विशेष अधिकारी नियुक्त किया जाए, जो आपत्तिजनक सामग्री पर तुरंत कार्रवाई सुनिश्चित करे।

» न्यूज ब्रीफ

कल KKR vs RR और PBKS vs LSG आमने-सामने

चंडीगढ़ » आईपीएल में रविवार, 19 अप्रैल को दो मुकाबले खेले जाएंगे। दिन का पहला मैच कोलकाता में दोपहर 3:30 बजे कोलकाता नाइट राइडर्स और राजस्थान रॉयल्स के बीच होगा। वहीं, दूसरा मुकाबला शाम 7:30 बजे नए चंडीगढ़ में पंजाब किंग्स और लखनऊ सुपर जायंट्स के बीच खेला जाएगा। दोनों मैचों को लेकर फैंस में खासा उत्साह है।

नगर पालिका राजौंद वार्ड-11 उपचुनाव 10 मई को

राजौंद » नगर पालिका राजौंद के वार्ड नंबर 11 के उपचुनाव के लिए 10 मई को मतदान होगा। डीसी अपराजिता के अनुसार उम्मीदवार 21 से 25 अप्रैल तक नामांकन दाखिल कर सकेंगे। 27 अप्रैल को जांच, 28 अप्रैल को नाम वापसी और उसी दिन चुनाव चिन्ह आवंटित होंगे। मतदान सुबह 8 से शाम 6 बजे तक होगा, जबकि मतगणना 13 मई को कर परिणाम घोषित किया जाएगा।

एनआईटी कुरुक्षेत्र सुसाइड केस

छात्रा दीक्षा की मौत के बाद हॉस्टल वार्डन बदलीं, परिवार ने उठाए सवाल

हिन्दुस्तान एकता » कुरुक्षेत्र

एनआईटी कुरुक्षेत्र में बीटेक छात्रा दीक्षा के सुसाइड मामले के बाद संस्थान प्रशासन ने बड़ा कदम उठाते हुए गर्ल्स हॉस्टल प्रशासन में बदलाव किया है। मामले की गंभीरता को देखते हुए गर्ल हॉस्टल की चीफ वॉर्डन, डिप्टी वॉर्डन और एसोसिएट डीन स्टूडेंट वेल्फेयर को बदल दिया गया है।

अब गर्ल हॉस्टल की नई चीफ वॉर्डन प्रो. ज्योति ओहरी होंगी, जबकि डिप्टी चीफ वॉर्डन की जिम्मेदारी डॉ. रितु गर्ग को सौंपी गई है। इससे पहले ये पद डॉ. वृंदा गोयल के पास था। इसके अलावा, एसोसिएट डीन स्टूडेंट वेल्फेयर के रूप में प्रो. वीके वाजपेयी और डॉ. पूनम जिंदल को नियुक्त किया गया है। एनआईटी के पीआरओ प्रो. ज्ञान भूषण ने इन बदलावों की पुष्टि की है। इस बीच, दीक्षा के पिता शशि कुमार दुबे ने घटना पर गहरा दुख जताते हुए सवाल खड़े किए हैं। उन्होंने कहा कि उनकी बेटी मानसिक रूप से मजबूत थी और पढ़ाई में हमेशा अव्वल रही। JEE मेन्स में भी उसके अच्छे अंक आए थे और कॉलेज में भी उसका प्रदर्शन संतोषजनक था। उन्होंने कहा कि कॉलेज प्रशासन और प्रोफेसर भी उसकी काबिलियत को मानते थे, ऐसे में उसका यह कदम उठाना कई सवाल खड़े करता है।

भाटिया का जन्मदिन धूमधाम से मनाया

फरीदाबाद » सिद्धपीठ श्री हनुमान मंदिर मार्केट नंबर-1 के प्रधान डॉ. राजेश भाटिया का जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया। सुबह से ही उनके कार्यालय पर शुभकामनाएं देने वालों का तांता लगा रहा। डॉ. भाटिया ने मंदिर में मत्था टेककर आशीर्वाद लिया और लोगों का आभार जताया। उन्होंने कहा कि वे स्वयं को एक आम व्यक्ति मानते हैं और समाज सेवा के प्रति समर्पित हैं। इस अवसर पर शहर के कई गणमान्य लोगों ने पहुंचकर उन्हें शुभकामनाएं दीं और उनके सामाजिक व धार्मिक योगदान की सराहना की।

मानव एकता दिवस पर 24 को रक्तदान...

चंडीगढ़ » संत निरंकारी मिशन द्वारा बाबा गुरबचन सिंह की स्मृति में 24 अप्रैल को 'मानव एकता दिवस' श्रद्धा और सेवा भाव से मनाया जाएगा। इस अवसर पर सेक्टर 30ए स्थित संत निरंकारी सत्संग भवन में सुबह 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक विशाल रक्तदान शिविर आयोजित होगा, जिसका उद्घाटन मेयर सौरभ जोशी करेंगे। पीजीआई चंडीगढ़ और सेक्टर-16 अस्पताल की टीमें सहयोग देंगी। दिल्ली के बुराड़ी ग्राउंड में सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज के सान्निध्य में भव्य सत्संग भी होगा। देश-विदेश में भी श्रद्धालु इस दिवस को मनाएंगे। मिशन के अनुसार, यह आयोजन मानव एकता, सेवा और भाईचारे का संदेश देता है। पिछले चार दशकों से मिशन रक्तदान के क्षेत्र में सक्रिय है और हजारों शिविरों के माध्यम से अनेक जीवन बचाए जा चुके हैं।

अक्षय तृतीया कल बाल विवाह रोकने को प्रशासन सतर्क

कलासो देवी » कैथल

अक्षय तृतीया 19 अप्रैल को है। इस अवसर पर होने वाले विवाह समारोहों को देखते हुए जिला प्रशासन अलर्ट मोड में है। डीसी अपराजिता के निर्देश पर महिला संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध विभाग ने विशेष रणनीति तैयार की है। जिला अधिकारी सुनीता ने बताया कि पिछले वर्षों में बाल विवाह के मामलों में कमी आई है, फिर भी सामूहिक विवाह कार्यक्रमों पर विशेष निगरानी रखी जाएगी। प्रशासन द्वारा गठित टीमें विभिन्न क्षेत्रों में सक्रिय रहकर विवाह स्थलों पर वर-वधू की आयु संबंधी दस्तावेजों की जांच करेंगी। निर्धारित आयु से कम पाए जाने पर संबंधित लोगों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी, जिसमें पॉक्सो एक्ट के तहत मामला दर्ज हो सकता है।

रिजल्ट » डीएवी स्कूल नारायणगढ़ का शानदार रहा सीबीएसई 10वीं कक्षा का परिणाम

अनन्या जयसिंह ने रचा इतिहास, जिले में किया टॉप

हिन्दुस्तान एकता » नारायणगढ़

डीएवी सी. सीनियर सेकेंडरी पब्लिक स्कूल, नारायणगढ़ के विद्यार्थियों ने सीबीएसई 10वीं (2025-26) के परीक्षा परिणाम में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय और जिले का नाम रोशन किया है। विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ. आर.पी. राठी ने जानकारी देते हुए बताया कि कुल 229 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी, जिनमें अनन्या जयसिंह ने 98.6% अंक हासिल कर न केवल विद्यालय बल्कि पूरे जिले में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

इसी क्रम में मुस्कान अग्रवाल (98.2%) ने दूसरा, आराध्य गुप्ता (97.6%) ने तीसरा, जीगन गंभीर (97.2%) ने चौथा और भाविक सैनी (96.4%) ने पांचवां स्थान प्राप्त किया। परीक्षा परिणाम में 30 विद्यार्थियों ने 90% से अधिक, 53 ने 85% से अधिक, 114 ने 75% से अधिक तथा 193 विद्यार्थियों ने 60% से अधिक अंक प्राप्त किए। विषयवार प्रदर्शन में अनन्या जयसिंह ने सोशल साइंस में 100 अंक प्राप्त किए, जबकि ए.आई. विषय में मुस्कान अग्रवाल, आराध्य गुप्ता, जीगन गंभीर और आयुष शर्मा ने शत-प्रतिशत अंक हासिल किए। प्रधानाचार्य डॉ. राठी ने इस उपलब्धि पर विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों को बधाई दी। स्कूल चेयरमैन पूर्व जस्टिस प्रीतम पाल, मैनेजर डॉ. विवेक कोहली और एआरओ डॉ. विकास कोहली ने भी सभी को शुभकामनाएं दीं।

टॉपर्स सूची

» अनन्या जयसिंह	98.6%
» मुस्कान अग्रवाल	98.2%
» आराध्य गुप्ता	97.6%
» जीगन गंभीर	97.2%
» भाविक सैनी	96.4%

मुख्य आंकड़े

कुल विद्यार्थी: 229

» 90% से अधिक	30
» 85% से अधिक	53
» 75% से अधिक	114
» 60% से अधिक	193

शिवालिक इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल का 10वीं परिणाम शत-प्रतिशत

अक्षदीप ने 98% अंकों के साथ किया टॉप कई छात्रों ने 90% से अधिक अंक किए हासिल

हिन्दुस्तान एकता » नारायणगढ़

शिवालिक इंटरनेशनल पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल, नारायणगढ़ ने सीबीएसई कक्षा दसवीं के परीक्षा परिणामों में शत-प्रतिशत सफलता हासिल कर एक बार फिर अपनी शैक्षणिक उत्कृष्टता का परिचय दिया है। हाल ही में घोषित परिणामों ने छात्रों की मेहनत और शिक्षकों के समर्पण को उजागर किया है। इस वर्ष के परिणामों में अक्षदीप ने 98% अंक प्राप्त कर स्कूल में प्रथम स्थान हासिल किया। इसके बाद लक्षिता और आक्षी ने 95% अंक प्राप्त कर दूसरा स्थान साझा किया। आश्वी और मंजोत ने 94% अंक हासिल किए, जबकि वृंदा ने 93% अंक प्राप्त किए। इसके अलावा दिव्या और उमंग ने 92% अंक प्राप्त किए। दीति और इन्शिका ने 90% अंक प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया। कुल मिलाकर स्कूल में उच्च अंक प्राप्त करने वाले छात्रों की संख्या उल्लेखनीय रही, जिससे विद्यालय का परिणाम शत-प्रतिशत रहा। स्कूल प्रबंधन और प्रधानाचार्या ने सभी विद्यार्थियों और उनके अभिभावकों को इस उपलब्धि पर बधाई दी। कहा कि यह सफलता छात्रों की कड़ी मेहनत, अनुशासन और शिक्षकों द्वारा दिए गए व्यक्तिगत मार्गदर्शन का परिणाम है। विद्यालय परिवार ने इस शानदार उपलब्धि का उत्साहपूर्वक जश्न मनाया और सभी सफल विद्यार्थियों को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। विद्यालय ने एक बार फिर उत्कृष्ट परिणाम देकर क्षेत्र में अपनी पहचान मजबूत की है।

मुख्य उपलब्धियां

कुल परिणाम: 100%

- अक्षदीप: 98% (प्रथम स्थान)
- लक्षिता, आक्षी: 95%
- आश्वी, मंजोत: 94%
- वृंदा: 93%
- दिव्या, उमंग: 92%
- दीति, इन्शिका: 90%

सुविचार

"विश्वास रखिए, परिश्रम का फल सफलता ही है।"

संपादकीय

परिवार में बदलते रिश्ते और संवाद की कमी

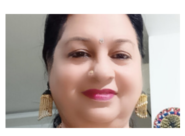
आधुनिक समय में परिवार की परिभाषा और स्वरूप तेजी से बदल रहे हैं। पहले जहाँ संयुक्त परिवारों में कई पीढ़ियाँ एक साथ रहती थीं, वहीं आज एकल परिवारों का चलन बढ़ गया है। इस बदलाव ने जहाँ कुछ सुविधाएँ दी हैं, वहीं रिश्तों में दूरी और संवाद की कमी जैसी गंभीर समस्याएँ भी पैदा की हैं।

आज के दौर में सबसे बड़ी समस्या यह है कि परिवार के सदस्य एक ही घर में रहते हुए भी एक-दूसरे से कटे हुए हैं। मोबाइल फोन, सोशल मीडिया और व्यस्त जीवनशैली ने लोगों को इतना घेर लिया है कि आपसी बातचीत के लिए समय ही नहीं बचता। पहले परिवार के लोग साथ बैठकर खाना खाते थे, दिनभर की बातें साझा करते थे, लेकिन अब यह परंपरा धीरे-धीरे समाप्त होती जा रही है।

जमीनी स्तर पर देखें तो यह बदलाव छोटे शहरों और गांवों तक भी पहुँच चुका है। माता-पिता अपनी रोज़ी-रोटी में व्यस्त हैं, बच्चे पढ़ाई और मोबाइल में उलझे हैं। परिणामस्वरूप, बच्चों को सही मार्गदर्शन और भावनात्मक सहारा नहीं मिल पाता। कई बार बच्चे अपनी समस्याएँ किसी से साझा नहीं कर पाते, जिससे वे मानसिक तनाव का शिकार हो जाते हैं।

रिश्तों में संवाद की कमी का असर केवल बच्चों पर ही नहीं, बल्कि पति-पत्नी के संबंधों पर भी पड़ रहा है। आपसी बातचीत कम होने से गलतफहमियाँ बढ़ती हैं और छोटे-छोटे मुद्दे बड़े विवाद का रूप ले लेते हैं। कई परिवारों में देखा जा रहा है कि लोग एक-दूसरे को समझने की बजाय केवल अपनी बात मनवाने पर जोर देते हैं। इस समस्या का एक कारण बदलती प्राथमिकताएँ भी हैं। आज लोग भौतिक सुख-सुविधाओं को अधिक महत्व दे रहे हैं, जबकि रिश्तों की भावनात्मक मजबूती पीछे छूटती जा रही है। परिवार में समय देना, एक-दूसरे की बात सुनना और समझना—ये सभी बातें अब कम होती जा रही हैं।

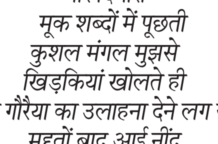
हालाँकि, इस स्थिति को सुधारा जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले परिवार के प्रत्येक सदस्य को संवाद का महत्व समझना होगा। दिन में कुछ समय ऐसा निर्धारित किया जा सकता है जब सभी लोग एक साथ बैठें और बिना किसी व्यवधान के बातचीत करें। बच्चों के साथ खुलकर संवाद करना और उनकी बातों को गंभीरता से सुनना बेहद आवश्यक है।



घर मेरा...

घर मेरा आरामदायक
आशियाना बन गया
खोल ताला दरवाजे से
घुसती हूं जब जब
गोद मां की बन
लिपट जाता मुझसे तब तब
चार दिवारी
मूक शब्दों में पूछती
कुशल मंगल मुझसे
खिड़कियां खोलते ही
झुंड गौरैया का उलाहना देने लग जाता
मुद्दतों बाद आई नींद
मुझे अपने बिस्तर पर
ख्वाब इतरा इतरा कर
आंखों में उतरने लगे
यूं तो कहते हैं घर बनता
ईंट पत्थर और गाड़े से
पर घर मेरा बना है
मेरे प्यार और अहसास से
हो जाता मन गदगद तब तब
जब जब होता अहसास
इसके अनकहे प्यार का
अपनी बगिया में जब
घूमती हूं नंगे पांव
घास लिपट कर पैरों से
पूछते कहां थी तू अब तक
फुहारों से जब नहलाती उन्हें
उनके साथ साथ मैं भी
तर हो जाती हूं
घर छोटा हो या हो बड़ा
सुकून अपने घर सा मिलता कहां
इसीलिए तो कहते हम सब
अपने घर से प्यारा कुछ होता कहां
अपने घर से प्यारा कुछ होता कहां

-अर्चना तिवारी, वडोदरा, गुजरात



अधूरा सच...

बेटी जानती है,
दुनिया में उसे सबसे ज्यादा प्यार,
पिता ही करते है
तभी तो उसने,पिता की स्वीकृति पर
हामी भर दी...

माँ जानती है,
उसकी बेटी के पिता
दुनिया के सबसे अच्छे पिता है,
फिर भी माँ नहीं चाहती
उसकी बेटी का पति
उसके पति जैसा हो...

बेटी यह भी जानती है कि
उसकी माँ दुनिया की सबसे अच्छी मां
होने के साथ साथ एक अच्छी स्त्री भी है
किंतु, फिर भी वह अपनी माँ सी नहीं बनना चाहती

पिता जानते है,
उनकी पत्नी अच्छी है,
उसने सब कुछ बहुत अच्छे से सम्भाल रखा है
लेकिन, फिर भी...
पिता नहीं चाहते,उनकी बेटी
उनकी पत्नी सा जीवन जिए...

-प्रतिभा श्रीवास्तव, भोपाल

बच्चों में नैतिक मूल्यों की गिरावट को दूर करने के लिए वर्तमान संदर्भ में कुछ उपाय...

युद्धवीर सिंह
हरियाणा विधानसभा, चंडीगढ़

आज के तेजी से बदलते सामाजिक, आर्थिक और तकनीकी परिवेश में बच्चों के जीवन में नैतिक मूल्यों की भूमिका पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गई है। आधुनिकता, उपभोक्तावाद, प्रतिस्पर्धा और डिजिटल माध्यमों के प्रभाव ने बच्चों के सोचने-समझने के तरीके को गहराई से प्रभावित किया है। जहां एक ओर विज्ञान और तकनीक ने जीवन को सरल और सुविधाजनक बनाया है, वहीं दूसरी ओर यह भी देखने को मिल रहा है कि बच्चों में सत्य, ईमानदारी, करुणा, सहानुभूति, अनुशासन और जिम्मेदारी जैसे नैतिक मूल्यों में गिरावट आ रही है। यह गिरावट केवल बच्चों की व्यक्तिगत समस्या नहीं है, बल्कि समाज, परिवार और शिक्षा व्यवस्था की सामूहिक चुनौती है। इस संदर्भ में यह आवश्यक हो जाता है कि हम वर्तमान परिस्थितियों को समझते हुए ऐसे प्रभावी उपायों की तलाश करें, जिससे बच्चों में नैतिक मूल्यों का पुनर्स्थापन और विकास किया जा सके।

सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि बच्चों के नैतिक विकास में परिवार की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण होती है। बच्चे अपने जीवन के प्रारंभिक वर्षों में जो कुछ सीखते हैं, वह मुख्यतः अपने माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के व्यवहार से ही सीखते हैं। यदि परिवार में आपसी सम्मान, सत्यनिष्ठा, सहयोग और अनुशासन का वातावरण होगा, तो बच्चे भी स्वाभाविक रूप से इन मूल्यों को अपनाएंगे। इसलिए माता-पिता को चाहिए कि वे अपने आचरण में नैतिकता का पालन करें, क्योंकि बच्चे केवल उपदेशों से नहीं, बल्कि उदाहरणों से अधिक सीखते हैं। माता-पिता को बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए, उनकी समस्याओं को समझना चाहिए और उन्हें सही-गलत का भेद समझाने में धैर्य और संवेदनशीलता का परिचय देना चाहिए।

वर्तमान समय में शिक्षा प्रणाली की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। स्कूल केवल ज्ञान देने का केंद्र नहीं होना चाहिए, बल्कि वह बच्चों के चरित्र निर्माण का भी केंद्र होना चाहिए। शिक्षकों को चाहिए कि वे पाठ्यक्रम के साथ-साथ नैतिक शिक्षा पर भी ध्यान दें। कक्षा में नैतिक कहानियां, उदाहरण, चर्चा और गतिविधियों के माध्यम से बच्चों में नैतिक मूल्यों का विकास किया जा सकता है। इसके अलावा, विद्यालयों में प्रार्थना सभा, सामाजिक सेवा कार्यक्रम, समूह गतिविधियां और खेलकूद के माध्यम से भी बच्चों में सहयोग, अनुशासन और नेतृत्व के गुण विकसित किए जा सकते हैं। शिक्षकों को बच्चों के लिए आदर्श बनना चाहिए, क्योंकि उनका व्यवहार बच्चों पर गहरा प्रभाव डालता है।

डिजिटल युग में मीडिया और तकनीक का प्रभाव भी बच्चों के नैतिक विकास को प्रभावित कर रहा है। आज के बच्चे अधिक समय मोबाइल, इंटरनेट और सोशल मीडिया पर बिताते हैं, जहां उन्हें विभिन्न प्रकार की सामग्री देखने को मिलती है, जिनमें से कई बार नकारात्मक और अनैतिक तत्व भी होते हैं। इस स्थिति में माता-पिता और शिक्षकों की जिम्मेदारी और बढ़ जाती है कि वे बच्चों के डिजिटल उपयोग पर नजर रखें और उन्हें सही दिशा में मार्गदर्शन दें। बच्चों को यह सिखाना आवश्यक है कि वे डिजिटल माध्यमों का उपयोग केवल मनोरंजन के लिए नहीं, बल्कि ज्ञान और सकारात्मक विकास के लिए करें। इसके लिए डिजिटल साक्षरता और नैतिकता की शिक्षा देना भी जरूरी है। इसके अतिरिक्त, समाज की भूमिका भी बच्चों के नैतिक विकास में महत्वपूर्ण होती है। यदि समाज में भ्रष्टाचार, हिंसा, असहिष्णुता और स्वार्थ की प्रवृत्ति बढ़ेगी, तो उसका प्रभाव बच्चों पर भी पड़ेगा। इसलिए समाज के सभी वर्गों को मिलकर एक ऐसा वातावरण बनाना चाहिए, जहां नैतिकता और मानवीय मूल्यों को महत्व दिया जाए। सामाजिक संगठनों, धार्मिक संस्थाओं और समुदायों को भी बच्चों के नैतिक विकास के लिए कार्यक्रम आयोजित करने चाहिए, जिससे उन्हें नैतिक मूल्यों के महत्व के बारे में बताया जाए।

बच्चों में नैतिक मूल्यों के विकास के लिए कहानी, साहित्य और संस्कृति का भी विशेष महत्व है। भारतीय संस्कृति में अनेक ऐसी कहानियां, महापुरुषों के जीवन प्रसंग और धार्मिक ग्रंथ हैं, जो नैतिक शिक्षा से परिपूर्ण हैं। इनका उपयोग बच्चों को नैतिकता सिखाने के लिए किया जा सकता है। जब बच्चे महापुरुषों के आदर्श जीवन के बारे में पढ़ते और सुनते हैं, तो वे उनसे प्रेरणा लेते हैं और अपने जीवन में उन मूल्यों को अपनाने का प्रयास करते हैं। इसलिए माता-पिता और शिक्षक बच्चों को अच्छी पुस्तकों और साहित्य से जोड़ें।

इसके साथ ही, बच्चों को सामाजिक सेवा और परोपकार के कार्यों में शामिल करना भी एक प्रभावी उपाय हो सकता है। जब बच्चे जरूरतमंदों की सहायता करते हैं, तो उनमें सहानुभूति, दया और सेवा भावना का विकास होता है। जैसे कि वृद्धाश्रम, अनाथालय या गरीब बच्चों की सहायता करने के कार्यक्रमों में भाग लेने से बच्चों के भीतर मानवीय संवेदनाएं जागृत होती हैं। इससे वे समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझते हैं और एक अच्छे नागरिक बनने की दिशा में आगे बढ़ते हैं। अनुशासन और आत्म-नियंत्रण भी नैतिक मूल्यों के महत्वपूर्ण अंग हैं। बच्चों को यह सिखाना जरूरी है कि वे अपनी इच्छाओं और भावनाओं को नियंत्रित करना सीखें। इसके लिए योग, ध्यान और खेलकूद जैसी गतिविधियां सहायक हो सकती हैं। ये गतिविधियां बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास के साथ-साथ उनके व्यक्तित्व को संतुलित बनाने में भी मदद करती हैं। जब बच्चे आत्म-नियंत्रण सीखते हैं, तो वे गलत कार्यों से दूर रहते हैं और सही निर्णय लेने में सक्षम होते हैं।

आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में बच्चों पर सफलता प्राप्त करने का दबाव भी नैतिक मूल्यों में गिरावट का एक कारण बनता जा रहा है। कई बार बच्चे अच्छे अंक या सफलता पाने के लिए गलत रास्तों का सहारा लेने लगते हैं, जैसे नकल करना या धोखा देना। इस स्थिति में माता-पिता और शिक्षकों को चाहिए कि वे बच्चों को यह समझाएं कि सफलता का वास्तविक अर्थ केवल अंक प्राप्त करना नहीं, बल्कि अच्छे चरित्र का निर्माण करना है। उन्हें यह सिखाया जाना चाहिए कि ईमानदारी और परिश्रम से प्राप्त की गई सफलता ही सच्ची सफलता होती है। बच्चों के साथ संवाद भी नैतिक मूल्यों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि बच्चे अपने माता-पिता और शिक्षकों के साथ खुलकर अपनी बात साझा कर सकें, तो वे अपनी समस्याओं और दुविधाओं को आसानी से व्यक्त कर पाएंगे। इससे उन्हें सही मार्गदर्शन मिल सकेगा और वे गलत रास्ते पर जाने से बचेंगे। इसलिए परिवार और विद्यालय में ऐसा वातावरण होना चाहिए, जहां बच्चे बिना किसी डर के अपनी बात कह सकें। अतः बच्चों में नैतिक मूल्यों की गिरावट एक जटिल समस्या है, जिसका समाधान केवल एक उपाय से संभव नहीं है। इसके लिए परिवार, विद्यालय, समाज और सरकार सभी को मिलकर प्रयास करना होगा।

(यह लेखक के निजी विचार है)

ज्योतिबा फुले और भारतरत्न डॉ. आंबेड़कर समता के मार्गदर्शक

डॉ. अभिनव
असिस्टेंट प्रोफेसर, जनसंचार एवं मीडिया प्रौद्योगिकी संस्थान, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र

भारत अप्रैल महीने के पावन महीने में भारत रत्न बाबा साहब डॉ. भीमराव आंबेड़कर की 135वीं जयंती और ज्योतिराव गोविंद राव फूले की 200वीं जयंती मना रहा है। यह भी ऐतिहासिक संयोग है कि दोनों ही महान पुरुषों की जयंती अप्रैल महीने में आती हैं। देश के दोनों महापूरूषों ने देश के सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक, शैक्षणिक, न्यायिक और धार्मिक विचारों को आगे बढ़ाने का महान कार्य किया है और कर रहे हैं।

ज्योतिबा फुले ने अपनी पत्नी सावित्री बाई फुले के साथ मिलकर सर्व समाज की महिलाओं के उत्थान के लिए पूना क्षेत्र में 1848 में प्रथम कन्या स्कूल खोला इसके साथ उन्होंने इस तरह अठारह स्कूलों की स्थापना की। इसी के तहत उन्होंने अपनी पत्नी को शिक्षा रूपी ज्योति से अवगत करवाया जो बाद में स्वतंत्रता से पूर्व प्रथम महिला शिक्षिका बन पाई। सावित्रीबाई भारत की पहली महिला शिक्षिका बनीं।

दूसरी तरफ बाबा साहब भारतरत्न डॉ. भीमराव आंबेड़कर ने जीवन में तीन गुरुओं को प्रेरणास्त्रोत माना है जिनमें पहला गुरु बुद्ध, दूसरा गुरु कबीर और तीसरा गुरु महात्मा ज्योतिराव फुले को माना है। इसी तरह उन्होंने तीन उपास्य देवता माने है जिनमें प्रथम विद्या, द्वितीय उपास्य देवता विनयशीलता और तृतीय शील-संवर्धन को तीसरा उपास्य देवता माना है।

उन्होंने इन तीनों महान विचारकों को अपने जीवन का प्रेरणास्त्रोत मानते हुए अपना जीवन समता, बंधुता को आगे बढ़ाते हुए भारत में ही नहीं अपितु विश्व में भारत का गौरव बढ़ाया है। डॉ. आंबेडकर के मानवतावादी विचारों की महानता इसी विचार से समझी जा सकती है कि उनकी 135वीं जयंती एक महाद्वीप से निकलकर अन्य महाद्वीपों में मनाई जा रही है।

बाबा साहब डॉ. भीमराव आंबेड़कर ने शिक्षा का दूसरों को महत्व बताने के लिए उन्होंने पीपल्स एजुकेशन सोसायटी की स्थापना की और साथ ही संस्था की नीति की घोषणा में कहा- ''जन शिक्षा समाज की नीति केवल शिक्षा-प्रचार करने की नहीं हैं, बल्कि उसे शिक्षा-प्रचार के माध्यम से भारत में ऐसी मानसिकता का निर्माण करना है, जिससे बौद्धिक, नैतिक और सामाजिक विकास संभव हो। आज भारत को इन्ही चीज़ों की जरूरत है और भारत के प्रति सद्भावना रखने वाले सभी लोगों को यह काम देश में करना चाहिए।'' इसी संस्था की ओर से उन्होंने 1946 में सिद्वार्थ कॉलेज और औरंगाबाद में 1950 में मिलिंद महाविद्यालय की स्थापना की जो वर्तमान में संचालित है और इसी की तर्ज पर संपूर्ण भारत में उनके नाम से स्कूल, कॉलेज, विश्वविद्यालय, संस्थाएं, राजनीतिक पार्टियों का संचालन हो रहा है। मनुष्य अपने स्वयं के लिए विशाल घरों का निर्माण करता है लेकिन बाबा साहब ने समाज को संदेश देने के लिए पुस्तकों के लिए राजगृह बनाया जिसमें लाखों पुस्तकें रखी गई है और लोग देश-विदेश से राजगृह को देखने के लिए आते है और आगे बढ़ने की प्रेरणा पाकर लौटते हैं। हमारे समाज के वंचित, उत्पीड़ित और पिछड़े लोगों के सामने आज असंख्य चुनौतियां और अनेक गंभीर सवाल हैं. इन सब मसलों में सुधार के लिए बाबा साहेब डॉक्टर भीमराव अम्बेडकर का यह महान आह्वान नारा तब भी प्रासंगिक था, आज भी है और आगे भी रहेगा-

'शक्षित बनो, संघर्ष करो और संगठित हो'

प्रख्यात इतिहासकार और भाषा वैज्ञानिक प्रोफेसर राजेंद्र प्रसाद सिंह के अनुसार डॉक्टर आंबेडकर ने संघर्ष का सबसे अलग और अनोखा रास्ता चुना था. वे अनशन के खिलाफ थे. वे भूख हड़ताल के खिलाफ थे. उन्होंने अनशन और भूख हड़ताल का प्रयोग नहीं किया. वे बौद्धिक संघर्ष के कायल थे. शास्त्र का जवाब उन्होंने शास्त्र लिख कर दिया. पत्र-पत्रिकाओं में उपेक्षित किए जाने का जवाब स्वयं पत्र-पत्रिकाएं प्रकाशित कर दिया. शिक्षा से वंचित किए जाने का जवाब सबसे अधिक पढ़-लिखकर दिया. वे कानूनी तथा संवैधानिक संघर्ष के कायल थे. नाना प्रकार के अत्याचार सहने के बावजूद भी वे सशस्त्र आंदोलन के समर्थक नहीं थे. उनकी अहिंसा अत्यंत गहरी और सूक्ष्म थी. जिसे स्कूल में अलग और पीछे बैठाया गया हो, जिसे पानी तक छूने नहीं दिया गया हो, जिसके छू जाने से गाड़ीवान भी अपने को अपवित्र मानता हो, जिसके कपड़े और बाल छूने से भी लोग हिचकिचाते हों, वह व्यक्ति शस्त्र न उठाकर यदि बौद्धिक लड़ाई लड़े तो यह अहिंसा की पराकाष्ठा है। आज बाबा साहब की जयंती है जो संपूर्ण भारत में ही नहीं अलग-अलग महाद्वीपों में मनाई जा रही है क्योंकि उनके समता, बंधुता के विचार अंहिसक बुद्ध, अथाह प्रेमयोगी कबीर ओर सत्यमेव जयते के मार्गदर्शक महात्मा फुले के विचारों पर आधारित है।

(यह लेखक के निजी विचार है)

वीआईपी दर्शन के बढ़ते चलन में आम श्रद्धालु कहां खड़ा

डॉ. सत्यवान सौरभ
कवि, सामाजिक विचारक एवं स्तंभकार, आकाशवाणी एवं टीवी पेनालिस्ट

भारत जैसे देश में, जहां धर्म और आस्था केवल व्यक्तिगत विश्वास का विषय नहीं बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं, वहां मंदिरों और तीर्थ स्थलों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। ये स्थान सदियों से समानता, शांति, और आध्यात्मिक संतुलन के प्रतीक माने जाते रहे हैं। "भगवान के दरबार में सब बराबर हैं"—यह वाक्य केवल एक आदर्श नहीं, बल्कि भारतीय समाज की गहरी मान्यता रहा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों में इस मान्यता पर प्रश्नचिह्न लगते दिखाई दे रहे हैं।

देश के कई प्रमुख मंदिरों और तीर्थ स्थलों पर वीआईपी दर्शन, विशेष पूजन-अभिषेक और आरती के नाम पर भारी शुल्क वसूले जा रहे हैं। इन सेवाओं के बदले श्रद्धालुओं को लंबी कतारों से मुक्ति, कम समय में दर्शन, और अधिक सुविधाजनक अनुभव दिया जाता है। पहली नजर में यह व्यवस्था एक विकल्प के रूप में दिखाई देती है, लेकिन जब इसका असर आम श्रद्धालुओं के अनुभव पर पड़ता है, तब यह एक गंभीर सामाजिक समस्या बन जाती है।

आज स्थिति यह है कि एक ओर वे लोग हैं जो अतिरिक्त पैसे देकर कुछ ही मिनटों में आराम से दर्शन कर लेते हैं, वहीं दूसरी ओर बड़ी संख्या में आम लोग घंटों, कभी-कभी पूरे दिन, कतारों में खड़े रहते हैं। इस दौरान उन्हें भीड़, धक्का-मुक्की, बदतमीजी और कई बार मारपीट जैसी स्थितियों का सामना करना पड़ता है। यह अनुभव केवल असुविधाजनक नहीं, बल्कि अपमानजनक भी होता है—विशेषकर तब जब व्यक्ति अपनी आस्था और श्रद्धा के साथ वहां पहुंचा हो।

यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि क्या आस्था भी अब एक "प्रीमियम सेवा" बनती जा रही है? क्या भगवान के दर्शन के लिए भी आर्थिक स्थिति के आधार पर भेदभाव होना चाहिए? यह स्थिति केवल धार्मिक स्थलों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे समाज में बढ़ती असमानता का प्रतिबिंब भी है। राशन की दुकानों से लेकर गैस सिलेंडर की लाइन तक, और अब मंदिरों तक—मिडल क्लास और आम आदमी के हिस्से में अक्सर अव्यवस्था और संघर्ष ही आता है।

वीआईपी संस्कृति के पक्ष में तर्क दिया जाता है कि इससे मंदिरों को अतिरिक्त राजस्व मिलता है, जिससे उनकी व्यवस्था और सुविधाओं को बेहतर बनाया जा सकता है। यह तर्क कुछ हद तक सही भी है। बड़े मंदिरों में रोजाना लाखों श्रद्धालु आते हैं, जिनकी व्यवस्था करना आसान नहीं होता। ऐसे में यदि कुछ लोग अतिरिक्त शुल्क देकर अलग व्यवस्था चाहते हैं, तो उससे प्राप्त धन का उपयोग सार्वजनिक सुविधाओं में किया जा सकता है।

लेकिन समस्या तब उत्पन्न होती है जब यह व्यवस्था असंतुलित हो जाती है। जब वीआईपी सुविधाएं इतनी अधिक हो जाती हैं कि आम श्रद्धालुओं के लिए उपलब्ध संसाधन और समय कम पड़ने लगते हैं, तब यह एक प्रकार का अन्याय बन जाता है। कई बार देखा गया है कि वीआईपी दर्शन के लिए सामान्य कतारों को रोका जाता है, जिससे आम लोगों का इंतजार और बढ़ जाता है। इससे असंतोष और आक्रोश पैदा होना स्वाभाविक है। इसके अलावा, मंदिरों में कार्यरत कर्मचारियों और सुरक्षा कर्मियों का व्यवहार भी एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। कई मामलों में आम श्रद्धालुओं के साथ कठोर और अपमानजनक व्यवहार किया जाता है, जबकि वीआईपी लोगों के साथ अत्यधिक विनम्रता दिखाई जाती है। यह दोहरा व्यवहार समाज में पहले से मौजूद वर्ग विभाजन को और गहरा करता है।धार्मिक स्थलों की मूल भावना पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। मंदिर केवल पूजा का स्थान नहीं होते, बल्कि वे मानसिक शांति और आत्मिक संतुलन के केंद्र होते हैं। जब वहां पहुंचने वाला व्यक्ति अव्यवस्था, भीड़ और भेदभाव का सामना करता है, तो उसकी आध्यात्मिक अनुभूति प्रभावित होती है। यह अनुभव उसे निराश और हताश कर सकता है। इस समस्या का समाधान आसान नहीं है, लेकिन असंभव भी नहीं। सबसे पहले, मंदिर प्रशासन को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वीआईपी सेवाओं की संख्या और प्रभाव सीमित रहे। इन सेवाओं का उद्देश्य केवल अतिरिक्त सुविधा प्रदान करना होना चाहिए, न कि आम श्रद्धालुओं के अधिकारों को कम करना।

दूसरा, भीड़ प्रबंधन के लिए आधुनिक तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है। ऑनलाइन बुकिंग, टाइम स्लॉट सिस्टम, और डिजिटल कतार प्रबंधन जैसे उपायों से भीड़ को बेहतर तरीके से नियंत्रित किया जा सकता है। इससे सभी श्रद्धालुओं को एक व्यवस्थित और सम्मानजनक अनुभव मिल सकता है।

(यह लेखक के निजी विचार है)

गर्मियों में प्राकृतिक तरीके से रखें हाइड्रेशन: शहनाज़

शहनाज़ हुसैन
अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौंदर्य विशेषज्ञ और हर्बल क्वीन

गर्मियों के मौसम में पसीने के कारण शरीर से आवश्यक मिनरल्स और पानी तेजी से निकल जाते हैं, जिसकी वजह से शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है। इस मौसम में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए केवल पानी ही नहीं, बल्कि पानी वाले फल, नारियल पानी, नींबू पानी जैसे प्राकृतिक इलेक्ट्रोलाइट्स का भी सेवन करना चाहिए।

कई लोग प्यास बुझाने के लिए कार्बोनेटेड ड्रिंक्स का सहारा लेते हैं, जिनमें केमिकल और आर्टिफिशियल फ्लेवर मिलाकर स्वाद तैयार किया जाता है। लेकिन इनके लगातार सेवन से शुगर, पेट और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसके बजाय, गर्मियों में कई हेल्दी ड्रिंक्स उपलब्ध हैं जो शरीर को हाइड्रेट करने के साथ अंदर से मजबूत भी बनाते हैं।

1 पानी... जब आपको प्यास लगती है, तब तक शरीर में पानी की कमी शुरू हो चुकी होती है। डिहाइड्रेशन से आलस्य, सुस्ती और मूड खराब हो सकता है। एक दिन में पानी की मात्रा व्यक्ति की ऊंचाई, वजन, जेंडर, सक्रियता और स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। सामान्यतः:

- एक व्यक्ति को 8–10 गिलास पानी पीना चाहिए
- गर्भवती महिलाओं को लगभग 10 गिलास
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं को कम से कम 12 गिलास पानी

हर दो घंटे में एक गिलास पानी पीने की आदत डालें। स्पोर्ट्स ड्रिंक से बचें, क्योंकि इनमें शुगर अधिक होती है। ये केवल उन लोगों के लिए उपयुक्त हैं जो लंबे समय तक कठिन व्यायाम करते हैं। सादे पानी में खीरा, नींबू और पुदीना मिलाकर इसे स्वादिष्ट और पौष्टिक बनाया जा सकता है। खीरे में लगभग 95% पानी होता है और यह विटामिन C व K से भरपूर होता है, जो त्वचा के लिए भी लाभकारी है। हमेशा अपने पास पानी की बोतल रखें और उसे बार-बार भरते रहें।

2 पानी वाले फल... गर्मियों में पानी से भरपूर फलों का सेवन बहुत लाभदायक होता है। इनमें प्राकृतिक शुगर, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर को हाइड्रेट रखने के साथ-साथ धूप से होने वाले नुकसान से भी बचाते हैं।

कुछ प्रमुख फल:

- **तरबूज** – 92% पानी
- **स्ट्रॉबेरी** – 91% पानी
- **खरबूजा** – 90% पानी
- **आड़ू** – 89% पानी

ये फल विटामिन A, C और पोटेशियम प्रदान करते हैं, जिससे ऊर्जा मिलती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। आप इन्हें:

- फ्रूट सलाद के रूप में
- स्मूदी बनाकर
- या दोपहर के स्नैक के रूप में ले सकते हैं

फ्रूट जूस सीमित मात्रा (आधा कप) में लें और फ्रूट ड्रिंक/कॉकटेल से बचें क्योंकि इनमें अतिरिक्त चीनी होती है। अलग-अलग रंगों के फल खाने की आदत डालें।

3 नारियल पानी... नारियल पानी एक प्राकृतिक और स्वास्थ्यवर्धक पेय है, जो शरीर को ठंडक और ऊर्जा देता है। इसमें भरपूर इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो शरीर को तुरंत हाइड्रेट करते हैं।

- थकान और कमजोरी दूर करता है
- पाचन क्रिया को सुधारता है
- त्वचा को अंदर से ग्लो देता है

सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना विशेष रूप से लाभकारी माना जाता है। इसमें लगभग 94% पानी होता है और यह शरीर के इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को बनाए रखता है।

4 छाछ... गर्मियों में छाछ एक बेहतरीन पेय है, जो शरीर को ठंडक और हाइड्रेशन दोनों देता है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन B12 होते हैं।

- पाचन को बेहतर बनाती है
- गैस, एसिडिटी और ब्लोटिंग से राहत देती है
- शरीर के तापमान को संतुलित रखती है

छाछ में काला नमक और हल्के मसाले मिलाकर इसे और स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। इसे दोपहर के भोजन के साथ लेना सबसे अधिक लाभकारी होता है।

5 आइस्ड हर्बल चाय... गर्मियों में बार-बार गर्म चाय पीना नुकसानदायक हो सकता है। इसके बजाय हर्बल आइस्ड टी एक बेहतर विकल्प है।

- मिंट, ग्रीन टी, कैमोमाइल, हिबिस्कस जैसी चाय फायदेमंद
- शरीर को ठंडक और ताजगी देती हैं
- एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती हैं

इसमें शहद या कम चीनी का उपयोग करें। तुलसी, दालचीनी, मुलेठी, पुदीना, लौंग और काली मिर्च से बनी हर्बल चाय भी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। यह तनाव, ब्लड प्रेशर और शुगर को नियंत्रित करने में सहायक हो सकती है।

निष्कर्ष: गर्मियों में सही हाइड्रेशन बनाए रखना बेहद जरूरी है। प्राकृतिक पेय और पानी से भरपूर खाद्य पदार्थ न केवल शरीर को ठंडक देते हैं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाते हैं।

न्यूज ब्रीफ

भारत की सीक्रेट डील 3.5 अरब में खरीद रहा जासूसी विमान

नई दिल्ली » क्या भारत चुपचाप एक ऐसी डील करने जा रहा है जो हिंद महासागर में ताकत का पूरा गेम बदल देगा। 3.5 अरब डॉलर यानी लगभग $00 करोड़ और बदले में मिलेंगे दुनिया के सबसे खतरनाक सबसे घातक जासूसी विमान। भारत खरीदने जा रहा है छह नए P8I पोसाइडन विमान। दरअसल भारत सरकार अब नौसेना को और मजबूत करने के लिए अमेरिका से छह अतिरिक्त पीएआई पोसाइडन एयरक्राफ्ट खरीदने जा रही है। यह डील करीब 3.5 अरब डॉलर की बताई जा रही है और इसे एफएमएस रूट के जरिए पूरा किया जाएगा।

अमेरिका में रक्षा मंत्री को हटाने की तैयारी, गर्ल्स स्कूल पर हमले का आरोप

नई दिल्ली » हाउस डेमोक्रेट्स ने बुधवार को पीट हेगसेथ के खिलाफ महाभियोग के छह प्रस्ताव पेश किए, जिससे चल रहे ईरान युद्ध के संचालन को लेकर वाशिंगटन में राजनीतिक तनाव और बढ़ गया है। इस प्रस्ताव में हेगसेथ पर ₹गंभीर अपराध और कदाचार करने का आरोप लगाया गया है। विशेष रूप से उन सैन्य कार्रवाइयों के संबंध में जो कांग्रेस की अनुमति के बिना की गई थीं। यह कदम डोनाल्ड ट्रम्प प्रशासन के तहत रक्षा नेतृत्व के सामने अब तक की सबसे गंभीर संस्थागत चुनौतियों में से एक है। महाभियोग की इस मुहिम का नेतृत्व यासमीन अंसारी कर रही हैं, जिनके साथ कई अन्य डेमोक्रेटिक सांसद भी हैं; इनका तर्क है कि कार्यपालिका की युद्ध संबंधी शक्तियों पर लगी संवैधानिक सीमाओं की अनदेखी की गई है।

न्यूक्लियर डील पर मुनीर की तेहरान के बाद अब वाशिंगटन में बड़ी तैयारी

अमेरिका-ईरान की दुश्मनी खत्म कराएगा पाकिस्तान?

एजेंसी » नई दिल्ली

वेस्ट एशिया में चल रहे तनाव को खत्म करने के लिए पाकिस्तान अब अमेरिका और ईरान के बीच 'बिचौलिये' (मीडिएशन) की भूमिका निभा रहा है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, पाकिस्तान के आर्मी चीफ आसिम मुनीर बुधवार को एक हाई-लेवल डेलिगेशन के साथ तेहरान पहुंचे।

वहां उन्होंने ईरानी लीडरशिप को वाशिंगटन (अमेरिका) का खास मैसेज दिया। इस दौरे का असली मकसद अमेरिका और ईरान के बीच रुकी हुई बातचीत को फिर से शुरू करवाना है। ईरान के सरकारी मीडिया 'प्रेस टीवी' के अनुसार, ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने आर्मी चीफ मुनीर का स्वागत किया। अराघची ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर जानकारी दी कि पाकिस्तान इस बातचीत में बहुत मददगार साबित हो रहा है। उन्होंने कहा कि दोनों देश मिलकर इस इलाके में शांति और स्थिरता लाना चाहते हैं। अल जजीरा की रिपोर्ट बताती है कि इस्लामाबाद में हुई पिछली बातचीत बेनतीजा रहने के बाद अब दूसरे राउंड की तैयारी की जा रही है। एक और बड़ा मुद्दा ईरान के पास मौजूद करीब 440 किलोग्राम 'अत्यधिक संवर्धित यूरेनियम' का है। अल जजीरा की रिपोर्ट के मुताबिक, इस स्टॉक को संभालने के लिए कई ऑप्शन पर चर्चा हो रही है।

यूरेनियम फ्रीज पर फंसा पेच: 5 साल या 20 साल?

इस पूरी डील में सबसे बड़ी चुनौती ईरान के न्यूक्लियर कार्यक्रम को लेकर है। अल जजीरा की रिपोर्ट के अनुसार, दोनों देशों के बीच इस बात पर बहस चल रही है कि ईरान अपने यूरेनियम संवर्धन (एनरिचमेंट) को कितने समय के लिए रोकेगा। जहां एक पक्ष इसे 5 साल के लिए रोकने की बात कर रहा है, वहीं दूसरा पक्ष इसे 20 साल तक खींचना चाहता है। यही वह पॉइंट है जहां अभी तक सहमति नहीं बन पाई है।

अमेरिका संग ट्रेड डील पर नए सिरे से होगी बात

भारतीय प्रतिनिधिमंडल का 20 अप्रैल को अमेरिका दौरा

एजेंसी » नई दिल्ली

भारत अगले हफ़्ते अमेरिका के साथ अहम व्यापार बातचीत फिर से शुरू करने के लिए वॉशिंगटन में एक आधिकारिक प्रतिनिधिमंडल भेजने की तैयारी में है। यह दौरा एक ऐसे अहम मोड़ पर हो रहा है, जब दोनों देश एक अंतरिम द्विपक्षीय व्यापार समझौते के मसौदे को अंतिम रूप देने के करीब पहुँच रहे हैं। यह घटनाक्रम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बीच फ़ोन पर करीब 40 मिनट तक हुई बातचीत के ठीक एक दिन बाद सामने आया है। सरकारी सूत्रों के हवाले से बताया गया कि आने वाली बातचीत भारत-अमेरिका व्यापार समझौते के पहले चरण को आकार देने में निर्णायक भूमिका निभा सकती है, जिस पर पिछले कई महीनों से बातचीत चल रही है। अधिकारियों का कहना है कि इस बैठक का मुख्य ज़ोर उन मुद्दों को सुलझाने पर होगा जो अभी तक हल नहीं हो पाए हैं, खासकर अमेरिका की टैरिफ़ नीतियों में हाल ही में हुए बदलावों को देखते हुए।

भारत ने एग्रीमेट पर साइन नहीं किए है, इसलिए कोई कानूनी बाध्यता नही है। कॉमर्स सेक्रेटरी राजेश अग्रवाल ने बताया, भारत के मुख्य वार्ताकार दर्पण जैन के नेतृत्व में 20 अप्रैल को दल अमेरिका जाएगा। एक मसला यह भी है कि अमेरिका ने भारत सहित दूसरे देशो से आने वाले माल के चलते अमेरिकी व्यापार हितो को नुकसान पहुंचने के बारे में सेक्शन 301 सहित कुछ प्रावधानों के तहत जांच भी शुरू की थी। दोनो देशों के अधिकारी विचार करेंगे कि इन मुद्दों को कैसे सुलझाया जाए।

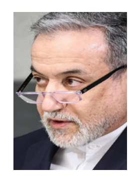
यूके संग ट्रेड डील मई से लागू होगी

भारत और यूके के बीच फ्री ट्रेड एग्रीमेट (एफटीए), जो पिछले साल जुलाई में साइन हुआ था, मई से लागू हो सकता है। कॉमर्स सचिव राजेश अग्रवाल ने बुधवार को यह जानकारी दी। भारत और यूके के बीच हुए इस समझौते के तहत भारत के 99% निर्यात ब्रिटेन में बिना किसी शुल्क (ड्यूटी) के जा सकेंगे, जबकि भारत में ब्रिटेन के उत्पादों जैसे कार और व्हिस्की पर टैक्स कम किया जाएगा। उन्होंने उम्मीद जताई कि ओमान के साथ एफटीए 1 जून से लागू हो सकता है। न्यूजीलैंड के साथ एफटीए 27 अप्रैल को साइन होने की उम्मीद है।

अमेरिकी नाकेबंदी पर भड़का ईरान

विदेश मंत्री अराघची बोले- अमेरिका को भुगतने होंगे 'खतरनाक अंजाम'

नई दिल्ली » ईरान के विदेश मंत्री सैयद अब्बास अराघची ने फ़ारस की खाड़ी में अमेरिका की उन



कार्रवाइयों के जवाब में ₹खतरनाक नतीजों₹ की चेतावनी दी है, जिन्हें उन्होंने भड़काऊ बताया। उन्होंने विशेष रूप से ईरानी बंदरगाहों पर अमेरिका द्वारा लगाई गई नाकेबंदी का ज़िक्र किया। ईरानी सरकारी मीडिया, इस्लामिक रिपब्लिक ऑफ़ ईरान ब्रॉडकास्टिंग (IRIB) के अनुसार, अराघची ने बुधवार को अपने चीनी समकक्ष वांग यी के साथ टेलीफ़ोन पर हुई बातचीत के दौरान ये टिप्पणियाँ कीं। यह ऐसे समय में हुआ जब पश्चिमी एशिया में दुश्मनी को पूरी तरह खत्म करने के लिए चल रही कूटनीतिक कोशिशों के बावजूद, क्षेत्रीय तनाव अभी भी बना हुआ है।

वैश्विक तनाव के बीच भारत की सधी चाल

ऑस्ट्रिया के साथ सहयोग बढ़ाकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किया कमाल

नई दिल्ली » भारत और ऑस्ट्रिया के बीच संबंधों को नई दिशा देने वाली एक महत्वपूर्ण कूटनीतिक पहल के तहत

ऑस्ट्रिया के चांसलर क्रिश्चियन स्टॉकर की भारत यात्रा ऐतिहासिक मानी जा रही है। लगभग चार दशकों के बाद किसी ऑस्ट्रियाई चांसलर का भारत आगमन न केवल द्विपक्षीय संबंधों की मजबूती का संकेत है, बल्कि यह वैश्विक परिदृश्य में बदलती प्राथमिकताओं के बीच नई साझेदारी के निर्माण का भी प्रतीक है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने चांसलर स्टॉकर का स्वागत करते हुए इसे विशेष अवसर बताया और इस बात पर जोर दिया कि यूरोप के बाहर अपनी पहली यात्रा के लिए भारत को चुनना ऑस्ट्रिया की भारत के प्रति गहरी प्रतिबद्धता को दर्शाता है। यह यात्रा ऐसे समय में हुई है जब भारत और यूरोपीय संघ के बीच मुक्त व्यापार समझौते के बाद आर्थिक और रणनीतिक सहयोग के नए अवसर सामने आए हैं।

राष्ट्रपति ट्रंप ने किया ऐलान

10 दिनों के साजफायर पर इजरायल-लेबनान राजी

एजेंसी » नई दिल्ली

इजराइल और लेबनान के बीच 10 दिनों का युद्धविराम हो गया है। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने इसकी जानकारी दी है। सोशल मीडिया ट्रुथ सोशल पर अपने एक पोस्ट में ट्रंप ने कहा कि लेबनान के राष्ट्रपति जोसेफ औन और इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने 10 दिनों के युद्धविराम पर सहमति जताई है। ट्रंप ने कहा कि दोनों देशों ने 34 साल में पहली बार वाशिंगटन में विदेश मंत्री मार्को रुबियो की मौजूदगी में मुलाकात की।

ट्रंप ने कहा कि उन्होंने उपराष्ट्रपति जेडी वेंस और अन्य अधिकारियों को निर्देश दिया है कि वे मिलकर दोनों देशों के साथ काम करें, ताकि स्थायी शांति स्थापित हो सके। उन्होंने यह भी कहा कि वह इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू और लेबनान के राष्ट्रपति जोसेफ औन को व्हाइट हाउस बुलाने की योजना बना रहे हैं। उनके मुताबिक 1983 के बाद यह दोनों देशों के बीच पहली अहम बातचीत होगी और दोनों पक्ष शांति चाहते हैं, जो जल्द संभव हो सकती है।

» **हिजबुल्लाह कर रहा था संघर्षविराम का विरोध...** हिजबुल्ला इजराइल और लेबनान के बीच बातचीत और सीजफायर का लगातार विरोध कर रहा था। बातचीत से पहले हिजबुल्लाह के महासचिव नइम कासिम ने एक भड़काऊ भाषण देते हुए लेबनान से वार्ता रद्द करने का आह्वान किया था। साथ ही हिजबुल्लाह ने यह भी कहा था अगर इजराइल के साथ लेबनान की कोई संधि होती भी है तो हिजबुल्लाह उसे नहीं मानेगा।

» **ट्रंप ने खुद को दिया 9 युद्ध रुकवाने का क्रेडिट...** राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने दावा किया कि उन्होंने दुनिया भर में अब तक 9 युद्ध रुकवाने में भूमिका निभाई है और अब वह इज़राइल और लेबनान के बीच जारी संघर्ष को खत्म कर अपना 10वां युद्ध भी रोकना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि उनकी बातचीत के बाद इजराइल और लेबनान 10 दिन के युद्धविराम पर सहमत हुए हैं।

इजराइली हमलों में लेबनान में 2 हजार से ज्यादा मौत

इजराइल के हमलों से लेबनान में भारी तबाही हुई है। लेबनान के स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार गुरुवार (16 अप्रैल) तक इन हमलों में मरने वालों की संख्या बढ़कर 2,196 हो गई है, जबकि 7,185 लोग घायल हुए हैं। मंत्रालय ने बताया कि 2 मार्च से इज़राइल और हिज़बुल्लाह के बीच जारी इस संघर्ष में मरने वालों में 260 महिलाएं और 172 बच्चे शामिल हैं। इजराइल की यह सैन्य कार्रवाई तब शुरू हुई जब हिज्बुल्लाह ने ईरान के समर्थन में उत्तरी इजराइल की ओर रॉकेट से हमला किया था।

स्पोर्ट्स ब्रीफ

बैडमिंटन में एक युग का अंत दिग्गज विक्टर एक्सेलसन ने चोट के कारण लिया संन्यास

नई दिल्ली » बैडमिंटन की दुनिया से एक बड़ी खबर सामने आई। डेनमार्क के दिग्गज खिलाड़ी विक्टर एक्सेलसन ने 32 साल की उम्र में पेशेवर बैडमिंटन से संन्यास लेने का ऐलान कर दिया है। बता दें कि लंबे समय से चोट से जूझ रहे एक्सेलसन ने आखिरकार अपने शरीर की स्थिति को देखते हुए यह फैसला लिया है। मौजूदा जानकारी के अनुसार एक्सेलसन पिछले कुछ समय से पीठ की गंभीर समस्या से परेशान थे। मौजूद जानकारी के अनुसार उन्होंने पिछले साल अप्रैल में सर्जरी कराई थी और उसके बाद लंबा पुनर्वास भी किया था, लेकिन अक्टूबर में उन्हें फिर से झटका लगा।

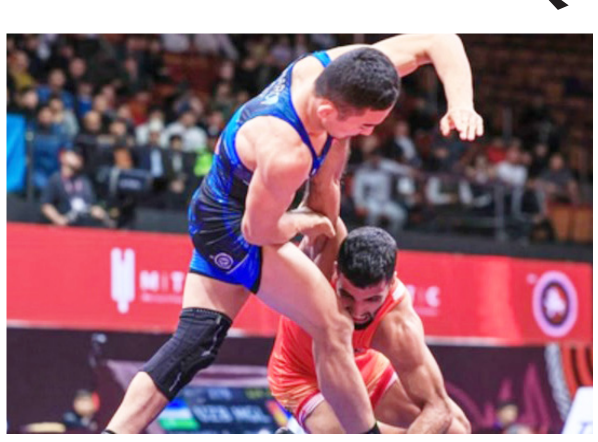
रियल मैड्रिड की हार के बीच बेलिंगहैम और विनिसियस में तीखी बहस

नई दिल्ली » कल रात का मुकाबला सिर्फ रोमांचक ही नहीं रहा, बल्कि मैदान पर खिलाड़ियों के बीच तनाव भी खुलकर सामने आया। स्पेन के बड़े क्लब रियल मैड्रिड के दो स्टार खिलाड़ी जूड बेलिंगहैम और विनिसियस जूनियर के बीच मैच के दौरान तीखी बहस देखने को मिली, जिसने सबका ध्यान खींचा। मौजूद जानकारी के अनुसार, यह घटना दूसरे चरण के मुकाबले के 83वें मिनट में हुई, जब कुल स्कोर बराबरी पर था और मैच बेहद नाजुक मोड़ पर पहुंच चुका था। बताया जा रहा है कि बेलिंगहैम उस समय काफी नाराज दिखे जब विनिसियस ने उन्हें पास देने के बजाय दूसरा विकल्प चुना।

एशियाई कुश्ती में भारत का 'गोल्डन डे'

सुजीत और अभिमन्यु ने गोल्ड मेडल जीतकर रचा इतिहास

एजेंसी » नई दिल्ली



सीनियर एशियन कुश्ती चैंपियनशिप 2026 में शनिवार को वर्ल्ड अंडर-23 चैंपियन सुजीत और अभिमन्यु ने अपने-अपने पुरुषों के फ्रीस्टाइल फाइनल मुकाबलों में भारत को दो गोल्ड मेडल दिलाने में मदद की। किर्गिस्तान के बिश्केक में जारी चैंपियनशिप में सुजीत ने पुरुषों के 65 किलोग्राम फ्रीस्टाइल फाइनल में उज्बेकिस्तान के उमिदजोन जलोलोव के खिलाफ 8-1 से जीत दर्ज की। इसके साथ ही वह बजरंग पूनिया (साल 2019) के बाद इस भार वर्ग में एशियन चैंपियनशिप का गोल्ड जीतने वाले पहले भारतीय बन गए।

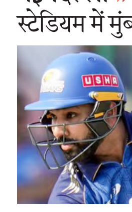
सुजीत ने शुरुआती राउंड में धीमी शुरुआत की, क्योंकि जलोलोव ने पकड़ बनाए रखी और भारतीय पहलवान को हमला करने का मौका नहीं दिया, लेकिन 23 वर्षीय भारतीय पहलवान ने दूसरे राउंड की शुरुआत में ही तेजी दिखाई और उज्बेक पहलवान के खिलाफ अपनी पांचवीं जीत दर्ज की। कुछ ही मिनटों बाद, अभिमन्यु ने भारतीय खेमे के लिए खुशी दोगुनी कर दी। अभिमन्यु ने पुरुषों के 70 किलोग्राम फ्रीस्टाइल फाइनल में 0-2 से पिछड़ने के बाद शानदार वापसी करते हुए मंगोलिया के तुलगा तुमुर ओचिर को 5-3 से हराया। सीआईएसएफ सेंट्रल रेसलिंग टीम के 24 वर्षीय पहलवान हेड कांस्टेबल अभिमन्यु ने किर्गिस्तान के बिश्केक में आयोजित एशियन कुश्ती चैंपियनशिप में 70 किलोग्राम फ्रीस्टाइल वर्ग में गोल्ड मेडल जीतकर फोर्स और देश का नाम रोशन किया। संदीप मान के पास भारत के लिए गोल्ड मेडल्स की हैट्रिक पूरी करने का मौका था, लेकिन पुरुषों के 79 किलोग्राम वर्ग के एक कड़े मुकाबले वाले फाइनल में उन्हें 1-2 से हार का सामना करना पड़ा।

इससे पहले, अंकुश ने जापान के फुगा सासाकी को 8-2 से हराकर पुरुषों के 57 किलोग्राम फ्रीस्टाइल वर्ग में ब्रॉन्ज जीता। इसके साथ ही भारत के कुल मेडलों की संख्या बढ़कर दो गोल्ड, चार सिल्वर और आठ ब्रॉन्ज मेडल हो गई। मुकाबले के आखिरी दिन भारत के पास दो और गोल्ड मेडल जीतने का मौका होगा, क्योंकि पेरिस ओलंपिक्स के ब्रॉन्ज मेडलिस्ट अमन (पुरुषों की 61 किलोग्राम फ्रीस्टाइल) और मुकुल दहिया (पुरुषों की 86 किलोग्राम फ्रीस्टाइल) ने फाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली है।

86 किलोग्राम वर्ग में, मुकुल दहिया ने कजाकिस्तान के बोलत साकायेव के खिलाफ सेमीफाइनल मुकाबले की शुरुआत में ही छह प्वाइंट्स गंवा दिए थे, लेकिन फिर उन्होंने दो अहम 'टेकडाउन' करके अपनी लय हासिल कर ली और अपने विरोधी को 12-6 से हराकर फाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली। अब गोल्ड मेडल के लिए उनका मुकाबला ईरान के कामरान गासेमपौर से होगा। इस बीच, दिनेश पुरुषों की 125 किलोग्राम फ्रीस्टाइल वर्ग में ब्रॉन्ज मेडल के लिए चुनौती देंगे, क्योंकि वे सेमीफाइनल में बहरीन के शमिल शरीपोव से 'फॉल' के जरिए हार गए थे।

मुंबई इंडियंस को झटका चोट की वजह से रोहित शर्मा मैच से बाहर

नई दिल्ली » गुरुवार को वानखेड़े स्टेडियम में मुंबई इंडियंस और पंजाब



किंग्स के बीच मुकाबले में रोहित शर्मा नहीं खेल रहे हैं। एमआई के कप्तान हार्दिक पांड्या ने टॉस के दौरान इस बारे में जानकारी दी। पंजाब किंग्स ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। एमआई के कप्तान पांड्या ने टॉस के बाद कहा, 'रोहित आज नहीं खेल रहे हैं। उन्हें मैदान पर वापसी करने में शायद कुछ मैचों का समय लग सकता है।' दक्षिण अफ्रीका के क्विंटन डी कॉक को टीम में शामिल किया गया है और वह अपने ही देश के बैटर रयान रिकेल्टन के साथ ओपनिंग करेंगे।

रोहित को मुंबई इंडियंस के रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के खिलाफ पिछले रविवार को वानखेड़े स्टेडियम में खेले गए आखिरी मैच में हैमस्ट्रिंग में चोट लग गई थी। इस मैच में मुंबई इंडियंस को एकतरफा हार का सामना करना पड़ा था। वे 18 रनों से हारे, लेकिन सच कहें तो वे मैच में कभी भी पूरी तरह से हावी नहीं थे। पहले उनका इलाज मैदान पर किया गया, लेकिन उससे उन्हें ज्यादा फायदा नहीं हुआ और कुछ ही देर बाद उन्होंने मैदान छोड़ दिया। आरसीबी की शानदार जीत में वे बल्लेबाजी करने वापस नहीं लौटे।

यूएसए में होने वाले विश्व कप पर बड़ा फैसला

तनाव के बावजूद हिस्सा लेगा ईरान, फीफा ने किया साफ

एजेंसी » नई दिल्ली

मध्य पूर्व में चल रहे तनाव के बीच फुटबॉल जगत को लेकर बड़ी साफ तस्वीर सामने आई है। अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल महासंघ के अध्यक्ष जियानी इन्फेंटिनो ने साफ कर दिया है कि ईरान की टीम आगामी विश्व कप में जरूर हिस्सा लेगी और इस पर किसी तरह की अनिश्चितता नहीं है।

बता दें कि इस साल फरवरी के आखिर में अमेरिका और इज़राइल से जुड़े संघर्ष के बाद ईरान की भागीदारी को लेकर सवाल खड़े होने लगे थे। कुछ रिपोर्ट्स में यह भी सामने आया था कि ईरानी टीम ने अपने मैचों के स्थान को लेकर चिंता जताई थी, लेकिन अब स्थिति स्पष्ट होती दिख रही है। मौजूद जानकारी के अनुसार, इन्फेंटिनो ने कहा कि ईरान ने टूर्नामेंट के लिए क्वालीफाई किया है और वह अपने देश का प्रतिनिधित्व करेगा। उन्होंने उम्मीद जताई कि टूर्नामेंट शुरू होने तक हालात शांतिपूर्ण हो जाएंगे, जिससे खिलाड़ियों और आयोजन दोनों के लिए बेहतर माहौल बन सकेगा। गौरतलब है कि यह विश्व कप अमेरिका, कनाडा और मेक्सिको की संयुक्त मेजबानी में आयोजित होना है और इसकी शुरुआत जून से होगी। ऐसे में सुरक्षा और राजनीतिक हालात को लेकर लगातार चर्चा बनी हुई है। इन्फेंटिनो ने इस दौरान यह भी कहा कि खेल को राजनीति से अलग रखना जरूरी है। उनका मानना है कि खेल देशों के बीच पुल बनाने का काम करता है और यही इसकी सबसे बड़ी ताकत है।

वैशाली रमेशबाबू ने रचा इतिहास, कैंडिडेट्स टूर्नामेंट जीतकर विश्व विजेता की चैलेंजर बनीं

एजेंसी » नई दिल्ली

शतरंज की दुनिया से इस वक्त एक बड़ी और गर्व भरी खबर सामने आई है, जहां भारत की युवा ग्रैंडमास्टर वैशाली रमेशबाबू ने शानदार प्रदर्शन करते हुए महिला कैंडिडेट्स टूर्नामेंट अपने नाम कर लिया है। बता दें कि वैशाली ने अंतिम दौर में रूस की अनुभवी खिलाड़ी कैटेरीना लाग्नो को सफेद मोहरों से हराकर सीधे खिताब अपने नाम किया और प्लेऑफ की जरूरत ही खत्म कर दी है। इस जीत के साथ ही उन्होंने महिला विश्व शतरंज चैंपियन जू वेनजुन को चुनौती देने का अधिकार हासिल कर लिया है।

गौरतलब है कि टूर्नामेंट का अंतिम दौर बेहद रोमांचक रहा, जहां कुल छह खिलाड़ी खिताब की दौड़ में बनी हुई थीं। मौजूद जानकारी के अनुसार वैशाली और बिबिसारा असाउबायेवा संयुक्त बढ़त पर थीं, जबकि अन्य खिलाड़ी भी मामूली अंतर से पीछे चल रही थीं। ऐसे में टाईब्रेक की संभावना काफी ज्यादा मानी जा रही थी, लेकिन वैशाली की जीत ने सभी समीकरण साफ कर दिए हैं। अंतिम मुकाबले में लाग्नो को जीत की जरूरत थी, इसलिए उन्होंने आक्रामक रणनीति अपनाई, लेकिन यही रणनीति उनके खिलाफ चली गई। वैशाली ने शुरुआत से ही बढ़त बना ली और पूरे मुकाबले में नियंत्रण बनाए रखते हुए शानदार तरीके से जीत हासिल की है। उन्होंने कुल 14 में से 8.5 अंक हासिल कर पहला स्थान पक्का किया है।

वहीं दूसरी ओर असाउबायेवा को दिव्या देशमुख के खिलाफ मुकाबले में ड्रॉ से संतोष करना पड़ा, जिससे वह दूसरे स्थान पर रहीं। बता दें कि यह उनका इस स्तर के टूर्नामेंट में पहला अनुभव था और उन्होंने शानदार प्रदर्शन किया है।

दर्द से छटपटा उठे ऋषभ पंत, जोश हेजलवुड की गेंद बाईं कोहनी पर लगी

नई दिल्ली » आरसीबी के तेज गेंदबाज जोश हेजलवुड की गेंद पंत के बाएं हाथ की कोहनी पर लगी। गेंद शॉर्ट थी और ऑफ-स्टंप के बाहर थी। पंत ने जोरदार शॉट लगाने की कोशिश की, लेकिन गेंद बल्ले के अंदरूनी किनारे से लगकर कीपर की तरफ चली गई। पंत गेंद को ठीक से कनेक्ट नहीं कर पाए। रीप्ले में दिखा कि गेंद उनकी बाईं कोहनी पर लगी थी। चोट लगने के बाद ऋषभ पंत मैदान से बाहर चले गए। पंत अपना खाता भी नहीं खोल पाए थे। पंत को जोरदार चोट लगी थी। वो दर्द से कराह रहे थे. पंत जब मैदान से बाहर जा रहे थे, उस वक्त हेजलवुड ने उनकी पीठ थपथपाई. उसपर पंत ने उनकी ओर देखा, उस समय पंत की आंखों में आंसू आ गए।

महिला टी20 विश्व कप के लिए टीम इंडिया का 'मास्टरप्लान', सीरीज में होगा बड़ा एक्सपेरिमेंट

एजेंसी » नई दिल्ली

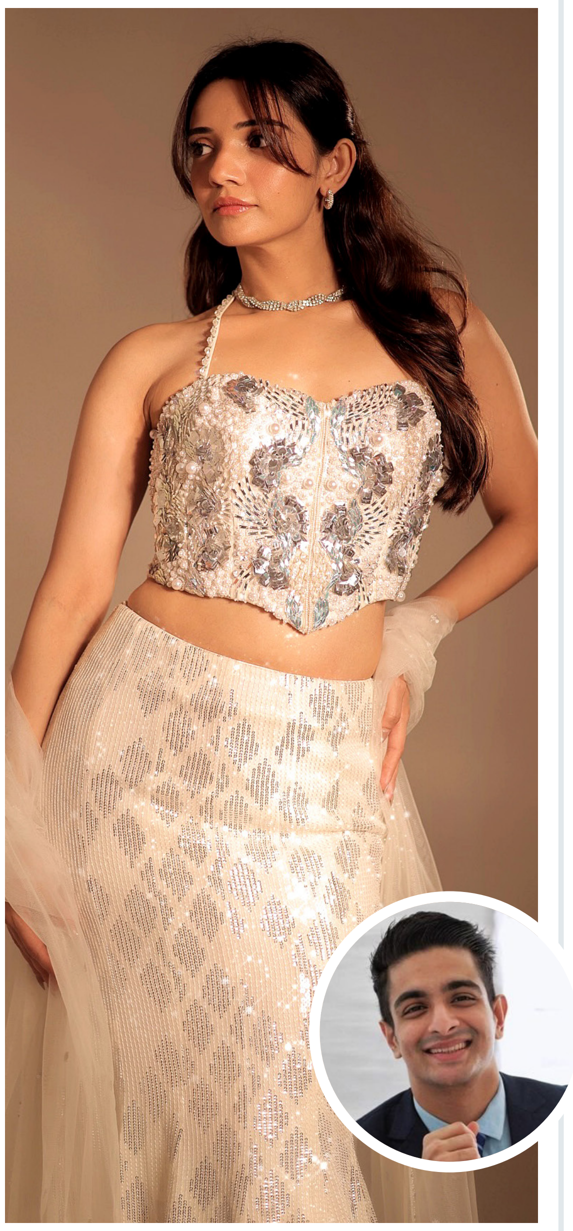
आने वाले बड़े टूर्नामेंट से पहले भारतीय महिला क्रिकेट टीम अब पूरी तरह तैयारी के मोड में नजर आ रही है। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ होने वाली आगामी श्रृंखला को टीम सिर्फ एक सामान्य मुकाबला नहीं बल्कि बड़े लक्ष्य की तैयारी के तौर पर देख रही है।

बता दें कि महिला टी20 विश्व कप नजदीक है और ऐसे में यह श्रृंखला दोनों टीमों के लिए बेहद अहम मानी जा रही है। मौजूद जानकारी के अनुसार, इस मुकाबले में टीम संयोजन, खिलाड़ियों की फॉर्म और बेंच स्ट्रेंथ पर खास ध्यान दिया जाएगा। भारतीय कप्तान हरमनप्रीत कौर ने टीम के आत्मविश्वास को लेकर सकारात्मक संकेत दिए हैं। उन्होंने कहा कि एकदिवसीय विश्व कप में मिली ऐतिहासिक जीत के बाद टीम का मनोबल काफी ऊंचा है और लगातार अच्छी क्रिकेट खेलने का प्रयास जारी है। गौरतलब है कि भारत ने हाल ही में दक्षिण अफ्रीका को हराकर अपना पहला महिला एकदिवसीय विश्व कप खिताब जीता था, जिससे टीम को नई ऊर्जा मिली है। इसके बाद टीम ने अन्य श्रृंखलाओं में भी अच्छा प्रदर्शन किया, जिससे खिलाड़ियों का आत्मविश्वास और मजबूत हुआ है। हरमनप्रीत ने साफ तौर पर कहा कि यह श्रृंखला टीम के लिए काफी महत्वपूर्ण है और खिलाड़ी इसे पूरी गंभीरता से ले रहे हैं। उनका मानना है कि विश्व कप से पहले हर खिलाड़ी को मौका देना जरूरी है, ताकि अंतिम टीम पूरी तरह तैयार हो सके। मौजूद जानकारी के अनुसार, इस श्रृंखला में पांच मुकाबले खेले जाएंगे और टीम प्रबंधन का फोकस सिर्फ जीत पर नहीं बल्कि सही संतुलन बनाने पर भी रहेगा।

सोशल मीडिया

सुपरहिट वेब सीरीज में काम कर चुकी अभिनेत्री

जूही भट्ट को डेट कर रहे हैं रणवीर अल्लाहबादिया



यूट्यूबर रणवीर अल्लाहबादिया ने आखिरकार इन्फ्लुएंसर जूही भट्ट के साथ अपने रिश्ते पर मुहर लगा दी है। 12 अप्रैल को मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में मुंबई इंडियंस और रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु का मैच देखने के बाद रणवीर का एक वीडियो वायरल हुआ, जिसमें उन्होंने जूही को अपनी गर्लफ्रेंड कहकर पुकारा। इस सार्वजनिक खुलासे के बाद से ही हर तरफ जूही भट्ट के बारे में जानने की उत्सुकता बढ़ गई है।

» **कौन हैं जूही भट्ट?** जूही भट्ट मुंबई की एक मशहूर एक्ट्रेस और डिजिटल कंटेंट क्रिएटर हैं। उन्होंने फैशन, लाइफस्टाइल और एक्टिंग की दुनिया में अपनी एक अलग पहचान बनाई है। इंस्टाग्राम पर उनके 471,000 से ज्यादा फॉलोअर्स हैं, जो उनके काम और स्टाइल को काफी पसंद करते हैं।

» **डांस से एक्टिंग तक का सफर...** जूही ने अपने सफर की शुरुआत कथक और कंटेम्पररी डांस की प्रोफेशनल ट्रेनिंग से की थी। एक्टिंग में आने से पहले उन्होंने फिल्म मार्केटिंग में भी हाथ आजमाया। धीरे-धीरे उन्होंने डिजिटल दुनिया में कदम रखा और कई वेब सीरीज व म्यूजिक वीडियो का हिस्सा बनीं।

» **डिजिटल-फिल्मी दुनिया में पहचान...** जूही कई लोकप्रिय डिजिटल प्रोजेक्ट्स में नजर आ चुकी हैं, जिनमें वेब सीरीज तुमसे ना हो पाएगा शामिल है। इसके अलावा, उन्होंने FilterCopy के साथ कई वायरल वीडियो में काम किया है। बॉलीवुड की बात करें, तो उन्होंने फिल्म फुकरे 3 के गाने वे फुकरे में स्पेशल अपीयरेंस दी थी। हाल ही में उन्हें पैरानॉर्मल थ्रिलर सीरीज भयः द गौरव तिवारी मिस्ट्री में देखा गया, जिसमें करण टैकर और कल्कि कोचलिन जैसे कलाकार मुख्य भूमिका में थे।

एडवांस बुकिंग में हो रहा कलेक्शन

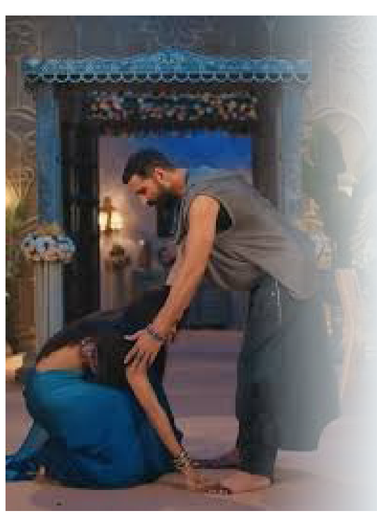
क्या अक्षय कुमार की 'भूत बंगला' तोड़ेगी 'धुरंधर-2' का रिकॉर्ड?

अक्षय कुमार की नई फिल्म 'भूत बंगला' सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। हॉरर और कॉमेडी वाली इस फिल्म से काफी उम्मीदें जुड़ी हैं। एडवांस बुकिंग के आंकड़े फिल्म के लिए उम्मीद और चुनौती दोनों दिखा रहे हैं। पहले दिन के लिए फिल्म ने करीब 91 लाख रुपये की एडवांस बुकिंग की है, जबकि ब्लॉक सीट्स के साथ यह आंकड़ा लगभग 2।5 करोड़ रुपये तक पहुंच गया है। देशभर में फिल्म के 5000 से ज्यादा शोज तय किए गए हैं और अब तक 34 हजार से ज्यादा टिकट बिक चुके हैं।

» **मेट्रो सिटीज में धीमी रफ्तार...** बुक माय शो पर टिकटों की कीमत 120 रुपये से लेकर 1700 रुपये तक रखी गई है। दिल्ली और मुंबई जैसे बड़े शहरों में फिल्म 'भूत बंगला' को उम्मीद के मुताबिक रिस्पॉन्स नहीं मिल पाया है और एडवांस बुकिंग का आंकड़ा थोड़ा कम रहा है। इसके बावजूद दिल्ली और मुंबई दोनों जगहों से 50-50 लाख रुपये से ज्यादा की बुकिंग दर्ज की गई है। वहीं मध्य प्रदेश, राजस्थान, तेलंगाना और उत्तर प्रदेश जैसे राज्यों में फिल्म को अच्छा खासा रिस्पॉन्स मिल रहा है।

» **'भूत बंगला' के लिए कितने करोड़ मिले अक्षय कुमार को?** फिल्म 'भूत बंगला' का निर्देशन प्रियदर्शन ने किया है जो लंबे समय बाद अक्षय कुमार के साथ काम कर रहे हैं। इस फिल्म के जरिए दोनों की जोड़ी करीब 16 साल बाद फिर से साथ आई है। फिल्म में अक्षय कुमार के अलावा तब्बू, परेश रावल, राजपाल यादव, असरानी, मिथिला पालकर और वामिका गब्बी भी है। फीस की बात करें तो रिपोर्ट्स के अनुसार अक्षय कुमार ने इस फिल्म के लिए करीब 50 करोड़ रुपये चार्ज किए हैं। वहीं तब्बू को लगभग 2।5 करोड़ और परेश रावल को करीब 2 करोड़ रुपये मिले हैं। राजपाल यादव और अन्य कलाकारों की फीस 1 से 1।5 करोड़ रुपये के बीच बताई जा रही है।

'नागिन-7' में 'नाग गुरु' बने अक्षय कुमार हुए ट्रोल!

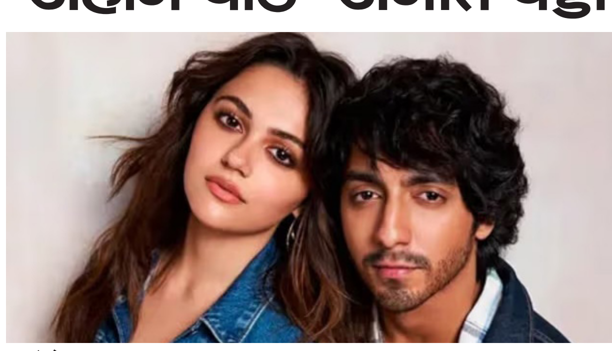


टीवी का सबसे चर्चित सुपरनैचुरल शो 'नागिन 7' इन दिनों टीआरपी चार्ट्स पर धूम मचा रहा है, लेकिन इस वीकेंड शो में कुछ ऐसा हुआ जिसने सोशल मीडिया पर नई बहस छेड़ दी है। बॉलीवुड के 'खिलाड़ी' अक्षय कुमार अपनी आगामी फिल्म 'भूत बंगला' के प्रमोशन के लिए शो में 'नाग गुरु' बनकर पहुंचे, लेकिन उनके जादुई किरदारों से ज्यादा चर्चा उनके डायलॉग बोलने के अंदाज़ की हो रही है। शो के एक विशेष एपिसोड में अक्षय कुमार का किरदार 'नाग गुरु', प्रियंका चाहर चौधरी (नागिन अनंता) को विलेन से लड़ने के गुर सिखाता नज़र आता है। हालांकि, जैसे ही यह सीन प्रसारित हुआ, सोशल मीडिया पर एक क्लिप तेज़ी से वायरल होने लगी। अब, ज़रा यह सीन सोचिए: अक्षय का किरदार, प्रियंका चाहर चौधरी द्वारा निभाई गई 'नागिन अनंता' को गाइड कर रहा है कि किसी विलेन को कैसे हराया जाए। लेकिन, ड्रामा यहीं खत्म नहीं होता! शो का एक क्लिप सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है, और सिर्फ़ कहानी की वजह से नहीं। कुछ तेज़ नज़र वाले फैंस ने पकड़ लिया कि अक्षय शायद टेलीप्रॉम्प्टर से अपनी लाइन्स पढ़ रहे थे। जी हाँ, उनकी आँखों की हरकतों को देखकर लोगों में यह चर्चा शुरू हो गई कि वह डायलॉग बोलते समय बीच-बीच में टेक्स्ट पढ़ रहे थे।

सोशल मीडिया पर इस बात को लेकर खूब हलचल मची हुई है; कुछ शरारती लोगों ने तो उनके बोलने के अंदाज़ की तुलना न्यूज़ एंकर से कर दी। वे चाहते थे कि अक्षय थोड़ा और जोश और अंदाज़ से बोलें, क्योंकि उन्हें यह थोड़ा ज़्यादा ही मशीनी लगा। लेकिन घबराने की ज़रूरत नहीं, अक्षय के फैंस की पूरी फ़ौज उनके बचाव में उतर आई! उन्होंने दलील दी कि अक्षय का शेड्यूल इतना बिज़ी रहता है, ऐसे में लाइन्स याद करने का समय किसके पास होता है? इसके अलावा, उन्होंने यह भी याद दिलाया कि बॉलीवुड में टेलीप्रॉम्प्टर का इस्तेमाल उतना ही आम है, जितना कि डांस नंबर्स का।

सूरी की फिल्म से बढ़ी एक्साइटमेंट

एक बार फिर साथ आए अहान पांडे-अनीत पड्डा



बॉलीवुड के चर्चित निर्देशक मोहित सूरी एक बार फिर अपनी रोमांटिक दुनिया को बड़े पर्दे पर उतारने की तैयारी में हैं। उनकी सुपरहिट फिल्म सैयारा ने साल 2025 में बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन किया था और कई रिकॉर्ड अपने नाम किए थे। इस फिल्म ने न सिर्फ दर्शकों का दिल जीता, बल्कि इसके लीड स्टार्स अहान पांडे और अनीत पड्डा को भी नई पहचान दिलाई। अब एक बार फिर यही हिट टीम साथ आने जा रही है। यश राज फिल्म्स के बैनर तले बनने वाली इस नई फिल्म में अहान और अनीत की जोड़ी फिर से नजर आएगी। इस प्रोजेक्ट को लेकर फैंस में जबरदस्त उत्साह देखा जा रहा है. मोहित सूरी इस बार भी एक इमोशनल और इंटेंस लव स्टोरी लेकर आ रहे हैं। फिल्म में म्यूजिक का खास महत्व होगा, जैसा कि उनकी पिछली फिल्मों में देखने को मिलता रहा है। 'सैयारा' की सफलता के बाद दर्शकों को इस नई फिल्म से भी बेहतरीन गानों और गहरी कहानी की उम्मीद है.

बताया जा रहा है कि फिल्म की कहानी एक ऐसे रिश्ते के इर्द-गिर्द घूमेगी, जिसमें प्यार, दर्द और इमोशन्स का गहरा मेल होगा। यही वजह है कि मेकर्स इस प्रोजेक्ट को बेहद खास मान रहे हैं।

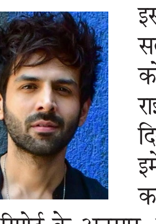
क्योंकि सास भी कभी बहु थी 2

तुलसी के साथ रोमांटिक डेट पर जाएगा मिहिर...

टीवी का चर्चित सीरियल क्योंकि सास भी कभी बहु थी 2 एक बार फिर दिलचस्प मोड़ पर पहुंच गया है। शो में जहां एक ओर तुलसी और मिहिर के बीच रिश्ते की गर्माहट बढ़ती दिख रही है, वहीं दूसरी ओर करण और नंदिनी के रिश्ते में खटास गहराती नजर आ रही है। आने वाले एपिसोड्स दर्शकों के लिए कई इमोशनल और ट्विस्ट से भरे पल लेकर आने वाले हैं।

सीरियल में मिहिर और तुलसी के बीच रिश्ते में नई शुरुआत की झलक देखने को मिलेगी। परिवार जहां दोनों को एक साथ आगे बढ़ते देखना चाहता है, वहीं मिहिर भी तुलसी को खुश करने का कोई मौका नहीं छोड़ रहा। अपकमिंग एपिसोड में मिहिर तुलसी के लिए खास अंदाज में ब्रेकफास्ट तैयार करेगा। मिहिर, तुलसी को किचन से बाहर भेजकर खुद उसके लिए चाय और नाश्ते का इंतजाम करेगा। दिलचस्प बात यह होगी कि वह तुलसी के बनाए थेपलों को सजा-धजाकर पेश करेगा और इस पल को 'डेट' का नाम देगा। मिहिर का यह रोमांटिक अंदाज तुलसी को हैरान कर देगा, वहीं घर के बाकी सदस्य भी इस प्यारे मोमेंट को देखकर खुश नजर आएंगे।

ऐश्वर्या और करण जौहर के बाद अब कार्तिक आर्यन को मिला कानूनी कवच



बॉलीवुड के 'शहजादा' कार्तिक आर्यन अब उन चुनिंदा सितारों की फेहरिस्त में शामिल हो गए हैं, जिन्हें अपने नाम, चेहरे और आवाज के इस्तेमाल पर कानूनी सुरक्षा प्राप्त है। ऐश्वर्या राय बच्चन, सलमान खान और करण जौहर के बाद, बुधवार को बॉम्बे हाई कोर्ट ने कार्तिक आर्यन के 'पर्सनैलिटी राइट्स' (व्यक्तित्व अधिकारों) की सुरक्षा का आदेश दिया। कोर्ट ने स्पष्ट किया कि कार्तिक की तस्वीरों और इमेज का बिना अनुमति के व्यावसायिक इस्तेमाल करना अब अपराध माना जाएगा। 'बार एंड बेंच' की एक रिपोर्ट के अनुसार, जस्टिस शर्मिला देशमुख ने कहा कि वह कार्तिक आर्यन के पक्ष में आदेश पारित करेंगी। जो लोग इस बारे में नहीं जानते, उन्हें बता दें कि यह कदम तब उठाया गया, जब कार्तिक आर्यन के वकील, सीनियर वकील बीरेंद्र सराफ ने ऐसे कंटेंट की ओर कोर्ट का ध्यान दिलाया।

वैश्विक मंच पर रणबीर कपूर का जलवा, आयुष्मान खुराना ने बताया 'सच्चा कहानीकार'

रणबीर कपूर TIME की 100 सबसे प्रभावशाली हस्तियों में शामिल

भारतीय सिनेमा के 'चॉकलेट बॉय' से 'सुपरस्टार' तक का सफर तय करने वाले रणबीर कपूर ने अब वैश्विक स्तर पर अपनी धाक जमा ली है। प्रतिष्ठित TIME मैग्जीन ने रणबीर कपूर को साल 2026 के '100 सबसे प्रभावशाली लोगों' (TIME 100) की सूची में शामिल किया है। यह सम्मान न केवल उनकी अभिनय क्षमता, बल्कि वैश्विक स्तर पर भारतीय संस्कृति और सिनेमा पर उनके गहरे प्रभाव को दर्शाता है। 'रामायण' के टीज़र के लिए खूब तारीफ़ बटोरने के बाद, TIME के 100 सबसे प्रभावशाली लोगों की लिस्ट में उनका नाम आना सोने पर सुहागा जैसा है।

» **रणबीर के लिए TIME प्रोफ़ाइल...** आयुष्मान खुराना ने रणबीर के लिए TIME प्रोफ़ाइल लिखी और कहा, 'भारतीय सिनेमा जैसे इतने समृद्ध और जुनूनी उद्योग में, हम अक्सर महानता को शोर-शराबे में मापते हैं—बॉक्स-ऑफ़िस के आँकड़े, फ़ैन्स का जुनून, शुरुआती वीकेंड। लेकिन कभी-कभी, कोई अभिनेता कुछ ऐसा बदल देता है जो ज़्यादा शांत होता है, फिर भी कहीं ज़्यादा स्थायी होता है: एक दर्शक के तौर पर हमारी भावनात्मक शब्दावली। रणबीर फ़िल्म-दर-फ़िल्म यही करते आ रहे हैं। ऐसी दुनिया में जहाँ परफ़ॉर्मेंस को अक्सर बढ़ा-चढ़ाकर दिखाया जाता है, रणबीर उसे अपने अंदर उतार लेते हैं। वह शांत संयम के ज़रिए हमारी संस्कृति को दिखाते हैं। वह उस भारत का प्रतिनिधित्व करते हैं जो आखिरकार खुद को सुनना सीख रहा है और अपनी सादगी भरी असलियत के ज़रिए अपनी छाप छोड़ता है।' उन्होंने आगे कहा, 'वह एक ऐसे भारत का प्रतीक हैं जो न सिर्फ़ पैमाने में, बल्कि संवेदनशीलता में भी विकसित हो रहा है। हमारा सिनेमा दुनिया को प्रभावित कर रहा है। रणबीर सिर्फ़ एक फ़िल्म स्टार नहीं हैं—वह एक कहानीकार हैं जो वैश्विक दर्शकों से बात करते हैं और उन्हें एक ऐसे पौराणिक, मिथकीय देश की कहानियाँ सुनाते हैं जहाँ 'रामायण' जैसे महाकाव्यों ने दूसरी सभ्यताओं और संस्कृतियों को प्रेरित किया है।'

भारतीय प्रतिभा को दुनिया की पहचान

इस लिस्ट में अलग-अलग उद्योगों के नाम शामिल हैं और यह भारत की बढ़ती अंतरराष्ट्रीय मौजूदगी को दिखाती है। रणबीर कपूर के साथ-साथ सुंदर पिचाई और विकास खन्ना जैसी हस्तियों को भी पहचान मिली है, जिससे यह बात और मज़बूत होती है कि आज के समय में प्रभाव किसी एक क्षेत्र तक ही सीमित नहीं है। यह रणबीर के करियर में एक नए दौर की शुरुआत है। 'रामायण' जैसे प्रोजेक्ट्स, जिनमें वे भगवान राम की भूमिका निभाएंगे, आने वाले समय में बनने के लिए तैयार हैं; ऐसे में यह अभिनेता पहले से ही भारतीय सिनेमा की सबसे बड़ी फ़िल्मों में से एक का हिस्सा बन चुका है।

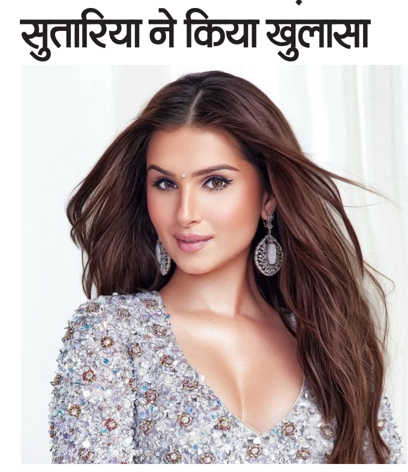
» **एक ऐसा करियर जो जोखिम और प्रासंगिकता का मेल है...** रणबीर कपूर ने मुख्यधारा के सिनेमा में हमेशा थोड़ा अलग रास्ता चुना है। 'रॉकस्टार' और 'बर्फी!' जैसी फ़िल्मों में ज़बरदस्त परफ़ॉर्मेंस देने से लेकर कमर्शियल और एक्सपेरिमेंटल होने के बीच संतुलन बनाने तक, उन्होंने खुद को अपनी पीढ़ी के सबसे भरोसेमंद अभिनेताओं में से एक के रूप में स्थापित किया है। TIME की लिस्ट में शामिल होना एक अभिनेता के तौर पर उनके विकास का नतीजा है—एक महज़ स्टार से लेकर भारतीय सिनेमा में ज़बरदस्त प्रभाव रखने वाले व्यक्ति तक का सफ़र।

बॉलीवुड न्यूज

बॉक्स ऑफिस पर धमाका करने को तैयार वरुण धवन

» बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्मों को लेकर लगातार चर्चा में बने हुए हैं। खासतौर पर उनकी रोमांटिक कॉमेडी फिल्म 'है जवानी तो इश्क होना है' ने फैंस के बीच जबरदस्त उत्साह पैदा कर दिया है। फिल्म का फर्स्ट लुक सामने आते ही दर्शकों का इंतजार और बढ़ गया है। लेकिन यह सिर्फ शुरुआत है, क्योंकि वरुण के पास आने वाले समय में कई बड़े प्रोजेक्ट्स लाइन में हैं। वरुण धवन जल्द ही 'है जवानी तो इश्क होना है' में नजर आएंगे। इस फिल्म में उनके साथ मृणाल ठाकुर और पूजा हेगड़े अहम भूमिकाओं में दिखेंगी। फिल्म का निर्देशन डेविड धवन कर रहे हैं। यह पिता-पुत्र की हिट जोड़ी की तीसरी फिल्म है, जो 22 मई 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। खबरों के मुताबिक, विवेक अग्निहोत्री की फिल्म 'ऑपरेशन सिंदूर' के लिए वरुण धवन को अप्रोच किया गया है। हालांकि अभी इस प्रोजेक्ट को लेकर आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है, लेकिन अगर सब ठीक रहा तो दर्शकों को उनका दमदार एक्शन अवतार देखने को मिल सकता है।

यश की फिल्म 'टॉक्सिक' की रिलीज डेट आगे बढ़ी? तारा सुतारिया ने किया खुलासा



» बॉलीवुड एक्ट्रेस तारा सुतारिया इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म 'टॉक्सिकः ए फेयरी टेल फॉर ग्रोन-अप्स' को लेकर चर्चा में हैं। पिछले कुछ समय से ऐसी खबरें आ रही थीं कि फिल्म की रिलीज डेट को एक बार फिर आगे बढ़ाया जा सकता है। हालांकि, अब तारा सुतारिया ने खुद इन अफवाहों पर अपनी चुप्पी तोड़ दी है। उन्होंने साफ कर दिया है कि फिल्म की रिलीज में कोई बदलाव नहीं किया गया है।

फिल्ममेकर फराह खान के हालिया व्लॉग में बातचीत के दौरान तारा सुतारिया ने 'टॉक्सिक' की रिलीज को लेकर पुष्टि की। एक्ट्रेस ने बताया कि साउथ सुपरस्टार यश के साथ उनकी यह बहुप्रतीक्षित फिल्म 4 जून, 2026 को ही सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इससे पहले इस फिल्म की रिलीज को 19 मार्च से आगे बढ़ाकर जून तय किया गया था, और अब तारा के बयान ने फैंस की चिंताओं को दूर कर दिया है।

'टॉक्सिक' एक पीरियड एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन गीतू मोहनदास कर रही हैं। इस फिल्म में यश और तारा सुतारिया के अलावा सितारों की लंबी फौज देखने को मिलेगी। फिल्म में कियारा आडवाणी, नयनतारा, हुमा कुरैशी और रुक्मिणी वसंत जैसे बड़े नाम शामिल हैं। इनके अलावा अक्षय ओबेरॉय, सुदेव नायर और अमित तिवारी भी अहम किरदारों में नजर आएंगे।

हंसिका मोटवानी ने तलाक के बाद पहली बार तोड़ी चुप्पी

» हंसिका मोटवानी और सोहेल खातुरिया का 11 मार्च को आपसी सहमति से तलाक हो गया था। इस खबर के बाद सोशल मीडिया पर काफी चर्चा हुई। अब एक महीने बाद एक्ट्रेस ने पहली बार इस पूरे मामले पर खुलकर अपनी बात रखी है। हंसिका मोटवानी ने एक इंटरव्यू में साफ कहा कि लोगों को सिर्फ खबरें और हेडलाइन्स चाहिए होती हैं और उन्हें वही मिला। उन्होंने कहा कि उन्होंने कभी इस बारे में सफाई नहीं दी और आगे भी नहीं देंगी, क्योंकि यह उनके लिए ज्यादा मायने नहीं रखता। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि उन्हें अपने फैसले का कोई पछतावा नहीं है और वह अब पहले से बेहतर महसूस कर रही हैं। हंसिका मोटवानीः 'गलत ट्रेन से उतर जाना बेहतर' हंसिका ने अपने फैसले को समझाने के लिए एक आसान उदाहरण दिया। उन्होंने कहा कि अगर आप गलत ट्रेन में चढ़ जाते हैं, तो बेहतर है कि आप उससे उतर जाएं, बजाय इसके कि आप उसमें सफर करते रहें और परेशान हों. इससे साफ है कि वह अपने फैसले को सही मानती हैं।

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक कलासो देवी के द्वारा सूचना प्रिंटर, 33 एस मॉडल टाउन मार्केट हिसार, हरियाणा से मुद्रित करवाकर बाला जी सेनेटरी स्टोर, करनाल रोड, डिफेंस कॉलोनी, गली नंबर-8, रिलायंस स्मार्ट पॉइंट के पास, कैथल से प्रकाशित। संपादक कलासो देवी। किसी भी विवाद के लिए न्याय क्षेत्र कैथल होगा। RNI No. HRHIN/26/A1127, मोबाइल नंबरः 9499422208, Email: Info@hindustanekta.com